नेपाली भान्सा नै औषधालय

The Nepali Kitchen: Our Ultimate Dispensary

वेद र विज्ञानमा आधारित २२५+ जडीबुटी र मसलाको
सम्पूर्ण औषधीय विश्लेषण



अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

खाद्य तथा औषधि विज्ञ

नेपाली भान्सा नै औषधालय

The Nepali Kitchen: Our Ultimate Dispensary

नेपाली भान्सा नै औषधालय

The Nepali Kitchen: Our Ultimate Dispensary

वेद र विज्ञानमा आधारित २२५ भन्दा बढी जडीबुटी, मसला, र खाद्य पदार्थको सम्पूर्ण औषधीय, पोषणात्मक, र मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

"Back to Basic" — वैदिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको समन्वय

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

Atharvaved Acharya Narayan Ghimire

खाद्य तथा औषधि विज्ञ · Food & Drug Scientist

२०२६

नेपाली भान्सा नै औषधालय

The Nepali Kitchen: Our Ultimate Dispensary

पहिलो संस्करण / First Edition: २०२६ (2026)
ISBN: Online Free Version

प्रकाशक / Publisher: Ms. Kalpana Rijal, Toronto, Canada.
मुद्रण / Printing: The e-copy is issued in PDF format in Canada.

नेपाली भान्सा नै औषधालय

हाम्रो दुई शब्द

नेपालको माटोमा सम्भावनाको कुनै कमी छैन। कमी छ त त्यो सम्भावनालाई चिनेर, नेपालकै पक्षमा सदुपयोग गर्ने इच्छाशक्ति र सामूहिक प्रयासको। नेपाली भान्सा नै औषधालय पुस्तक त्यही इच्छाशक्तिको एउटा सुन्दर उदाहरण हो।

विदेशमा बसेर पनि आफ्नै जन्मभूमिको माटो, भान्सा र ज्ञानलाई विश्वसामु उभ्याउने यो प्रयासले हामीलाई प्रभावित पारेको छ। यस्ता काम नेपालका प्राज्ञ, विज्ञ र दक्ष जनशक्तिबाट जति धेरै हुन्छन्, त्यति नै छिटो नेपाल सम्पन्न बन्दै जानेछ।

पहिलो चरणमा ज्ञानलाई उजागर गर्नु ठूलो काम हो, तर त्यत्तिले मात्र पुग्दैन। त्यसपछि त्यही ज्ञानलाई राज्यको अर्थतन्त्रलाई टेवा पुग्ने गरी व्यावसायिकीकरण गर्ने चुनौती सबै नेपाली मिलेर सामना नगरेसम्म देश जरुरतको हदसम्म विकसित हुन सक्दैन।

त्यसैले विभिन्न पेसामा आबद्ध सम्पूर्ण दक्ष व्यक्ति र सोका लागि सहजता प्राप्त सङ्घ-संस्थाहरूलाई हामी आव्हान गर्न चाहन्छौ कि आ-आफ्नो दक्षताको क्षेत्रबाट यस्तै भूमिका खेल्नुहोस्। ज्ञान, सीप र सद्भावलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्न सक्दा नेपाल समृद्ध हुनु बाट रोकिनु पर्ने छैन। क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज यस कृतिको लेखक, प्रकाशक र हरेक पाठकलाई हार्दिक साधुवाद टक्राउन चाहन्छ।



वेदमा विज्ञान

The Mission Behind Robotic Gurukul Initiatives

नेपाली भान्सा नै औषधालय

मेरा दुई शब्द

करिब ५–६ हजार वर्ष लामो मानव सभ्यताले मानवलाई जङ्गली युगबाट एक सामाजिक प्राणीमा रूपान्तरण गर्‍यो। सालाखाला ३५०० वर्षको हाम्रो वैदिक हिन्दु परम्परामा हामीसँग विभिन्न विधाका बहुमूल्य ज्ञानहरू निधिका रूपमा रहेका छन्। यस्तै ज्ञान हामीसँग आफ्नै माटो, रैथाने बोटबिरुवा, भान्सामा पाक्ने खानेकुरा र आफ्नै शरीरबारे पुस्तौँदेखि सञ्चित निधिका रूपमा विद्यमान छन्। यदि यी निधिहरूलाई लिपिबद्ध गरिएन भने समयसँगै यी अमूल्य ज्ञानहरू हराउने डर रहन्छ।

नारायण घिमिरेज्यूको यो पुस्तकले वैदिक कालदेखि जगेर्ना हुँदै आएको नेपाली भान्साभित्रको त्यही ज्ञानलाई अक्षरमा उतारेर एउटा ऐतिहासिक काम गरेको छ। एक स्वास्थ्य विज्ञानको अनुसन्धानकर्ताका रूपमा मलाई यो कुराले विशेष छोयो कि परम्परागत ज्ञान र आधुनिक विज्ञान एक-अर्काका विरोधी होइनन्, पूरक हुन्। यस पुस्तकले ती दुई पक्षका ज्ञानलाई सम्मिश्रण गरेर स्वादिलो पाराले पस्किएको छ। तर म यसलाई अन्त्य होइन, आरम्भ ठान्छु।

त्यसैले मेरो हार्दिक अनुरोध विशेष गरी यस पुस्तकका युवा पाठक, विद्यार्थी र अनुसन्धानकर्तालाई छ: यहाँ उल्लेखित हरेक अवयव एउटा खुला प्रश्न हो, एउटा सम्भावित शोध-विषय हो। यी पानामा रहेका कुराहरूलाई प्रयोगशालामा लैजानुहोस्, परीक्षण गर्नुहोस्, प्रमाणित गर्नुहोस् र अझ अगाडि बढाउनुहोस्। हाम्रो परम्परागत ज्ञानलाई विश्व-विज्ञानको मूलधारमा पुर्‍याउने जिम्मा अबको पुस्ताको काँधमा छ।

ज्ञानको यो बीउ नारायणजीले रोपिदिनुभएको छ। अब यसलाई हुर्काएर फल लगाउने काम हामी सबैको साझा दायित्व हो। यही आशा र विश्वासका साथ, यो प्रयासलाई हार्दिक बधाई।

तारा सिग्देल
अङ्ग प्रत्यारोपण शल्य चिकित्सा वैज्ञानिक, शल्यचिकित्सा विभाग
युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया, सान फ्रान्सिस्को

नेपाली भान्सा नै औषधालय

मेरा दुई शब्द

विज्ञानको संसारमा हामी प्रायः नयाँ कुराको खोजीमा दौडिन्छौं; तर कहिलेकाहीँ सबैभन्दा ठूलो खोज भनेको हाम्रै वरिपरि, हाम्रै भान्सामा सदियौंदेखि रहेको ज्ञानलाई नयाँ दृष्टिले हेर्नु पनि हो। नारायण घिमिरेज्यूको यो प्रयास त्यही दुर्लभ कोटिको हो।

यस पुस्तकको सबैभन्दा सबल पक्ष भनेको यसको पद्धति हो। दुई सय पच्चीस वटा अवयवलाई एउटै संरचनामा राखेर, आयुर्वेदिक शास्त्रीय आधार र आधुनिक जैव-रासायनिक प्रमाण गरी दुई स्वतन्त्र कसीमा जाँच्ने यो अनुशासनले परम्परागत विश्वासलाई प्रमाणको भाषामा अनुवाद गर्ने साहस गरेको छ। एक वातावरणीय स्वास्थ्य वैज्ञानिकका हैसियतले मलाई यो सेतु-निर्माण विशेष महत्त्वपूर्ण लाग्छ। साथै यस पुस्तकले हाम्रो घर-भान्सामा प्रयोग हुने वस्तुहरूको औषधीय गुणहरू मात्र उजागर गरेको छैन, बरु तिनको पोषणात्मक मूल्य, आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण, औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions), साथै सावधानी र प्रतिवन्धहरू (Precautions & Contraindications) बारे पनि प्रकाश पारेको छ, जुन आफैंमा ज्ञानको अद्‌भुत संयोजन हो।

केही सुधारका अवसर पनि औंल्याउन चाहन्छु, किनकि असल कामलाई अझ खरो बनाउनु नै समालोचनाको धर्म हो। भविष्यका संस्करणमा प्रत्येक वैज्ञानिक दाबीसँगै मूल अध्ययनको स्रोत-सन्दर्भ समावेश गर्न सके पाठकले प्रमाणको तह आफैं जाँच्न सक्नेछन्। साथै, परम्परागत अनुभव र प्रयोगशालामा पुष्टि भइसकेको तथ्यबीचको रेखालाई अझ स्पष्ट पारी, मानव परीक्षण अझै आवश्यक रहेका क्षेत्रलाई इमानदारीपूर्वक उल्लेख गर्न सके यो कृति झनै बलियो हुनेछ। मात्रा र प्रयोगविधिको मानकीकरण अर्को सम्भावनाको ढोका हो।

यी सुझाव कमजोरी होइनन्; यी त यही आधारशिलामाथि भविष्यमा उठ्न सक्ने भवनका सम्भावना हुन्। नारायणजीले उघारेको यो बाटो लामो छ, र म विश्वस्त छु, यो पुस्तक त्यो यात्राको सम्मानजनक पहिलो पाइला हो।

अमोद पोखरेल
वातावरणीय स्वास्थ्य वैज्ञानिक
क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले

भान्सा नै औषधालय हो" भन्ने यो पुस्तकले कसरी वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गर्छ?

शताब्दीयौंदेखि हाम्रा हजुरआमाहरूले भान्साको अदुवा, बेसार, जिरा र मेथीलाई औषधीका रूपमा प्रयोग गर्दै आए। तर "हाम्रो भान्सा नै औषधालय हो" भन्ने यो आस्थालाई आजको जगत्ले परम्परा वा भनाइको भरमा होइन, प्रमाणको कसीमा माग्छ। यही पुस्तकको मूल उद्देश्य त्यही हो पुर्खाको अनुभवजन्य ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानको तराजुमा जोखेर पुष्टि गर्नु।

यो पुष्टि कुनै एक–दुई अवयवको प्रशंसामा सीमित छैन। पुस्तकले नेपाली भान्सामा भेटिने **२२५ वटा कच्चा पदार्थ**लाई एकै ढाँचामा, **दुई समानान्तर प्रमाण-पद्धति**बाट जाँचेको छ। पहिलो, शास्त्रीय आयुर्वेदिक आधार: हरेक अवयवको रस, गुण, वीर्य, विपाक र दोषकर्मलाई चरक संहिता र भावप्रकाश निघण्टुजस्ता प्रामाणिक ग्रन्थका श्लोकसहित प्रस्तुत गरिएको छ। दोस्रो, आधुनिक वैज्ञानिक आधार: तिनै अवयवभित्रका सक्रिय जैव-रासायनिक तत्त्वहरू (जस्तै बेसारको कर्कुमिन, अदुवाको जिन्जेरोल, लसुनको एलिसिन) र समकालीन अनुसन्धानले देखाएका औषधीय प्रभावहरूलाई उद्धृत गरिएको छ।

यसको सबैभन्दा बलियो प्रमाण भनेको **यी दुई स्रोतको समागम** हो। हजारौं वर्ष पुरानो ऋषिमुनिको अनुभव र आजको प्रयोगशालाको परीक्षण दुवै एक-अर्काबाट पूर्णतः स्वतन्त्र भएर पनि जब एउटै निष्कर्षमा पुग्छन्, तब त्यो संयोग रहँदैन, त्यो विज्ञान बन्छ। यही अभिसरणले "भान्सा औषधालय हो" भन्ने कुरालाई काव्यिक अलङ्कारबाट उठाएर प्रमाणित तथ्यमा रूपान्तरण गर्छ।

पुष्टिलाई व्यवस्थित र सम्पूर्ण बनाउन पुस्तकले भान्साका यी अवयवहरूलाई **१२ उपचार क्षेत्र** (पाचनदेखि श्वासप्रश्वास, हृदय, मधुमेह-चयापचय, हाडजोर्नी, छाला, मस्तिष्क हुँदै महिला स्वास्थ्यसम्म) मा वर्गीकृत गरेको छ। यसले प्रमाणित गर्छ — शरीरको कुनै पनि प्रणाली यस्तो छैन जसका लागि नेपाली भान्सामा औषधि नभेटियोस्। अनि उपचार सूची, अवयव सूचकांक र मानचित्रहरूले यो ज्ञानलाई पाठकका लागि खोज्न-भेट्न सकिने व्यावहारिक "औषधि-दर्ता" मा परिणत गरिदिएका छन्।

अन्ततः, यो पुस्तकलाई साँचो अर्थमा वैज्ञानिक बनाउने कुरा यसको **यथार्थपरकता** हो। यसले औषधालयले जस्तै ऋतुचर्या (कुन ऋतुमा के), प्रकृति (कुन व्यक्तिका लागि के) र सावधानी (कति मात्रा, कसलाई वर्जित) समेत स्पष्ट पारेको छ। ठीक अवयव, ठीक व्यक्ति, ठीक समय। औषधि विज्ञानको यही आधारभूत सिद्धान्तमा उभिएर पुस्तकले निष्कर्ष निकाल्छ: नेपाली भान्सा रूपक होइन, शास्त्र र विज्ञान दुवैको गवाहीमा प्रमाणित, साँच्चिकै जीवन्त **औषधालय** हो।

कल्पना रिजाल, स्टाफ नर्स

नेपाली भान्सा नै औषधालय, प्रकाशक

नेपाली भान्सा नै औषधालय

अस्वीकरण

यस पुस्तक "नेपाली भान्सा नै औषधालय" मा प्रस्तुत सम्पूर्ण सामग्री शैक्षिक, सूचनात्मक तथा सचेतनामूलक उद्देश्यले मात्र तयार पारिएको हो। यो हाम्रो परम्परागत आयुर्वेदिक ज्ञान र उपलब्ध आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानलाई एकै ठाउँमा प्रस्तुत गर्ने एक प्रयास हो । कुनै रोगको निदान, उपचार वा निको पार्ने दाबी होइन।

यहाँ उल्लेखित कुनै पनि जानकारीलाई योग्य चिकित्सक, आयुर्वेद विशेषज्ञ वा प्रमाणित स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श, निदान वा उपचारको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। कुनै पनि अवयव वा घरेलु उपचार अपनाउनुअघि, विशेष गरी कुनै रोग, दीर्घरोग वा स्वास्थ्य समस्या भएको अवस्थामा, सम्बन्धित विशेषज्ञको सल्लाह अनिवार्य रूपमा लिनुहोस्। आपत्कालीन वा गम्भीर अवस्थामा ढिलो नगरी आधुनिक चिकित्सा सेवामा पुग्नुहोस्।

आयुर्वेदको आधारभूत सिद्धान्तअनुसार हरेक व्यक्तिको प्रकृति (शारीरिक गठन), अवस्था र ऋतु फरक-फरक हुन्छ। त्यसैले एउटै अवयवले एक व्यक्तिलाई लाभ दिने अर्कोलाई सुहाउँदैन पनि। यस पुस्तकमा उल्लेखित मात्रा, प्रयोगविधि र प्रभाव सामान्य सन्दर्भका लागि हुन्; तिनको परिणाम व्यक्तिपिच्छे भिन्न हुन सक्छ। गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिला, बालबालिका, वृद्ध, औषधि सेवन गरिरहेका वा शल्यक्रिया गर्न लागेका व्यक्तिहरूले कुनै पनि अवयव प्रयोग गर्नुअघि विशेष सावधानी अपनाई चिकित्सकको परामर्श लिनैपर्छ। कुनै पदार्थप्रति एलर्जी वा अप्रत्याशित प्रतिक्रिया देखिए तुरुन्तै प्रयोग रोकी चिकित्सककहाँ जानुहोस्।

पुस्तकमा समावेश शास्त्रीय श्लोक, आयुर्वेदिक गुण-धर्म र आधुनिक अध्ययनका सन्दर्भहरू उपलब्ध स्रोतका आधारमा सद्भावपूर्वक प्रस्तुत गरिएका हुन्। विज्ञान निरन्तर विकासशील भएकाले समयक्रममा केही जानकारी परिमार्जित हुन सक्छ; यी सन्दर्भहरू सम्बन्धित नियामक निकायद्वारा औपचारिक रूपमा मूल्याङ्कन गरिएका औषधीय दाबी होइनन्।

यस पुस्तकका जानकारीलाई आफ्नै विवेक र जिम्मेवारीमा प्रयोग गर्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गरिन्छ। यहाँ उल्लेखित कुनै पनि सुझाव वा जानकारीको प्रयोग वा दुरुपयोगबाट उत्पन्न हुन सक्ने कुनै पनि प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष परिणाम, हानि वा क्षतिप्रति लेखक, प्रकाशक वा यस पुस्तकसँग सम्बद्ध कुनै पक्ष उत्तरदायी रहने छैनन्।

स्वास्थ्य अमूल्य छ। यो पुस्तकले हाम्रै भान्साभित्र लुकेको प्रकृतिको देनप्रति सचेत, श्रद्धालु र जिम्मेवार बन्न प्रेरित गरोस्। अन्धविश्वास वा लापरबाहीतर्फ होइन।

समर्पण (Dedication)

यस पुस्तकको तयारीमा मेरा सात वर्षका लामा रातहरू, अनगिन्ती सपना र मौन सङ्घर्ष लुकेका छन्। खाद्य र औषधि विज्ञानको प्रयोगशालाको एउटा शान्त कुनामा बसेर, प्रवासको व्यस्तता माझ पनि आफ्नै माटोको सेवा गर्ने हुटहुटी बोक्नु चुनौतीपूर्ण यात्रा थियो। वास्तवमा, यो काम राज्यको नेतृत्व र स्थायी संयन्त्रको दायित्व र लगानीमा सम्पन्न हुनुपर्ने थियो। तर विडम्बना, राज्यको रैथाने आवश्यकताहरू प्रति विमुख उदासीन नेतृत्वका व्यक्तिगत स्वार्थ र अनुदार सोचका कारण यहाँ सहयोगी हातहरू जुट्नुको साटो उल्टै सत्ताको केन्द्रमा रहने हरेक सरकारका प्रभावशाली ठेकेदारहरूको "निस्वार्थ देशसेवा खोज्नेहरूको निष्ठा र प्राज्ञिक लगावलाई कमजोरी ठानी आफ्नै निजी स्वार्थ सिद्धिका लागि दुरुपयोग गर्न खोज्ने" सदावहार नियमित नियति पुस्तकको प्रकाशनको मितिसम्म बेहोर्नु पर्‍यो।

जब आफ्नै माटोका लागि केही गर्न खोज्दा प्रणालीकै नाइकेहरू आफ्नो रोटि सेक्ने नियत बोकेर बाधक बन्छन्, तब राष्ट्रका लागि समर्पित व्यक्ति प्रवासमै एक्लो बृहस्पति बनेर आफ्नो कर्म सम्पन्न गर्ने दृढ अठोटमा पुग्दो रहेछ। जहाँ कर्तव्य र चेतना हराएको हुन्छ, त्यहाँबाट आशा राख्नु नै गल्ती हो। वेद र पूर्वीय दर्शनले सिकाए अनुरूप त्यस्ता राज्य-राक्षसहरूको सहजताको पर्खाइमा नबसी, नेतृत्वगत विसङ्गतिहरू बेवास्ता गर्दै उभ्याइएको एउटा प्राज्ञिक खोज र दृढ संकल्पको परिणाम नै यो पुस्तक बन्न पुग्यो।

यो विशाल प्राज्ञिक यात्रामा जब जब बीचैमा मैले हरेस खाएँ, तब क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कलेका वातावरणीय स्वास्थ्य वैज्ञानिक अमोद पोखरेलले भन्नुभयो, "यो काम तपाईंले नगरे अरू कसले गर्ला?" अनि क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, सान फ्रान्सिस्कोका प्रत्यारोपण शल्यचिकित्सा वैज्ञानिक तारा सिग्देलको निरन्तरको सकारात्मक उज्यालोले मलाई फेरि उठायो।

अन्ततः, यो सम्पूर्ण मौन सङ्घर्षकी साक्षी मेरी जीवनसङ्गिनी कल्पना रिजालका ती शब्दहरू "प्रवासमा सुखले बसेर जन्मभूमिलाई केही दिने अवसर, समय र पैसा खर्च हुने डरले किन छोड्ने?" ले मेरा सारा हिचकिचाहटहरू सधैँका लागि मेटाइदिए।

जानेर वा नजानेर मेरो सपनालाई उभ्याइदिने ती प्रेरक मनहरू, र आफ्नो माटोलाई निःस्वार्थ माया गर्ने सम्पूर्ण नेपालीप्रति यो पुस्तक हृदयको गहिराइबाट समर्पण गर्दछु। प्रकृतिले तपाईंहरूको मातृभूमिप्रतिको यो प्रेम सदा जीवित राखिरहोस्।

जय मातृभूमि नेपाल।

नारायण घिमिरे

नेपाली भान्सा नै औषधालय, लेखक

प्राक्कथन (Preface)

"भोजन नै औषधि हो र औषधि नै भोजन हो" (Let food be thy medicine and medicine be thy food) भन्ने हिप्पोक्रेट्सको भनाइभन्दा हजारौं वर्षअघि हाम्रा वैदिक ऋषिमुनिहरूले आहारलाई नै महाऔषधिको रूपमा स्वीकार गरिसकेका थिए। आयुर्वेद (Ayurveda) केवल रोगको उपचार गर्ने चिकित्सा पद्धति मात्र होइन, यो त जीवन जिउने एक सम्पूर्ण कला (Way of Life) हो।

नेपाली भान्सा एक यस्तो अद्‌भुत प्रयोगशाला (Laboratory) हो जहाँ हरेक दिन स्वास्थ्यविज्ञानको अभ्यास हुन्छ। बेसारले एन्टिबायोटिक (Antibiotic) को काम गर्छ भने जिरा र धनियाँले पाचनतन्त्र (Digestive System) लाई सन्तुलित राख्छन्। ज्वानो सुत्केरी आमाको लागि अमृत मानिन्छ भने टिमुरले लेक लाग्ने समस्या (Altitude Sickness) बाट बचाउँछ। तर, समयको अन्तरालसँगै हामीले यो 'Back to Basic' अर्थात् मौलिक ज्ञानको वैज्ञानिक पक्षलाई बिर्सिंदै गयौँ।

यस पुस्तकको मुख्य उद्देश्य नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने मसलाहरू र हाम्रा वन-जङ्गलमा पाइने जडीबुटीहरूको वैदिक, आयुर्वेदिक र आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणहरू (Vedic, Ayurvedic, and Modern Scientific Validations) प्रस्तुत गर्नु हो। यसमा कठिन संस्कृत र वैज्ञानिक शब्दहरूलाई सरल नेपाली भाषामा कोष्ठकभित्र अंग्रेजी अर्थसहित व्याख्या गरिएको छ।

विषयसूची · Table of Contents

समर्पण (Dedication)

प्राक्कथन (Preface)

भाग एक:

आयुर्वेद र नेपाली बन औषधि

(Part One: Ayurveda & Nepali Herbal Medicine)

- अध्याय १: आयुर्वेदको परिचय (Introduction to Ayurveda)
- अध्याय २: त्रिदोष सिद्धान्त (Tridosha Theory)
- अध्याय ३: रस, गुण, वीर्य, विपाक (Rasa, Guna, Virya, Vipaka)
- अध्याय ४: नेपाली भान्सा र आयुर्वेदको सम्बन्ध (Connection between Nepali Kitchen and Ayurveda)
- अध्याय ५: ऋतुचर्या र आहार (Seasonal Regimen and Diet)

भाग दुई:

नेपाली भान्साका औषधीय मसला र जडीबुटी

(Part Two: Medicinal Spices & Herbs)

- बेसार (हरिद्रा / Curcuma longa)
- अदुवा (शुण्ठी/आर्द्रक / Zingiber officinale)
- लसुन (रसोन / Allium sativum)
- जीरा (जीरक / Cuminum cyminum)
- मेथी (मेथिका / Trigonella foenum-graecum)
- धनिया (धान्यक / Coriandrum sativum)
- टिमुर (तेजोवती / Zanthoxylum armatum)
- ज्वानो (यवानी / Trachyspermum ammi)
- हिङ (हिङ्गु / Ferula assa-foetida)
- तेजपात (तमालपत्र / Cinnamomum tamala)
- दालचिनी (त्वक् / Cinnamomum verum)
- ठूलो अलैँची (स्थूला एला / Amomum subulatum)
- सानो अलैँची (सूक्ष्मैला / Elettaria cardamomum)
- लवाङ (लवङ्ग / Syzygium aromaticum)
- मरिच (मरिचम् / Piper nigrum)
- खुर्सानी (कटुवीरा / Capsicum annuum)

जिम्बू (पूतिहा / Allium hypsistum)

सुँठ (शुण्ठी / Zingiber officinale)

तिल (तिल / Sesamum indicum)

तोरी (सर्षप / Brassica juncea)

अजमोद (अजमोदा / Apium graveolens)

जायफल (जातीफल / Myristica fragrans)

जावित्री (जातीपत्री / Myristica fragrans)

केसर (कुङ्कुम / Crocus sativus)

पिपला (पिप्पली / Piper longum)

सौंफ (शतपुष्पा / Foeniculum vulgare)

कालो जीरा (उपकुञ्चिका / Nigella sativa)

तोरीको तेल (सर्षप तैल / Brassica juncea oil)

तिलको तेल (तिल तैल / Sesamum indicum oil)

नारिवल तेल (नारिकेल तैल / Cocos nucifera oil)

घिउ (घृत / Butyrum depuratum)

नुन/बिरेनुन (सैन्धव लवण / Halite / Sodium Chloride)

लप्सी (आम्रातक / Choerospondias axillaris)

अमला (आमलकी / Phyllanthus emblica)

कागती (निम्बू/जम्बीर / Citrus limon)

सुन्तला (नारङ्गी / Citrus reticulata)

अनार (दाडिम / Punica granatum)

सुपारी (पूगीफल / Areca catechu)

पान (ताम्बूल / Piper betle)

कपूर (कर्पूर / Cinnamomum camphora)

प्याज (पलाण्डु / Allium cepa)

करेला (कारवेल्लक / Momordica charantia)

मुला (मूलक / Raphanus sativus)

गाजर (गृञ्जनक / Daucus carota)

फर्सी (कूष्माण्ड / Cucurbita maxima)

लौका (अलाबु / Lagenaria siceraria)

चमसुर (चन्द्रशूर / Lepidium sativum)

पुदिना (पूतिहा / Mentha spicata)

तुलसी (तुलसी / Ocimum tenuiflorum)

सिलाम (भृंगजीरा / Perilla frutescens)

गन्धे झार (भूतृण / Cymbopogon citratus)

पालुङ्गो (पालक्या / Spinacia oleracea)

चौलाई (तण्डुलीय / Amaranthus viridis)

सिस्नु (वृश्चिकाली / Urtica dioica)

निगुरो (जटाशंकरी / Dryopteris cochleata)

गुन्द्रुक (सर्षप/मूलक शाक सन्धान / Brassica campestris / Raphanus sativus)

सिन्की (मूलकम् / Raphanus sativus)

मस्याउरा (माष / Vigna mungo)

तामा (वंशकरीर / Dendrocalamus hamiltonii)

बाँसको टुसा (वंशाङ्कुर / Bambusa spp.)

रायोको साग (राजिका / Brassica juncea)

मेथीको साग (मेथिका / Trigonella foenum-graecum)

सजिवन / कोसे साग (शिग्रु / Moringa oleifera)

बथुवा (वास्तुक / Chenopodium album)

करी पात (कैडर्य / Murraya koenigii)

तितेपाती (नागदमनी / Artemisia vulgaris)

बनतरुल (वाराहीकन्द / Dioscorea bulbifera)

पिँडालु (कच्चू / Colocasia esculenta)

तरुल (आलुक / Dioscorea spp.)

जम्बु (जम्बू / Syzygium cumini)

चिराइतो (किराततिक्त / Swertia chirayita)

अश्वगन्धा (अश्वगन्धा / Withania somnifera)

गुर्जो (गुडूची / Tinospora sinensis)

नीम (निम्ब / Azadirachta indica)

हर्रो (हरीतकी / Terminalia chebula)

बर्रो (विभीतक / Terminalia bellirica)

यार्सागुम्बा (कीड़ा जडी / Ophiocordyceps sinensis)

बोझो (वचा / Acorus calamus)

कुरिलो (शतावरी / Asparagus racemosus)

ब्राह्मी (ब्राह्मी / Bacopa monnieri)

शंखपुष्पी (शंखपुष्पी / Convolvulus pluricaulis)

अर्जुन (ककुभ / Terminalia arjuna)

भृङ्गराज (भृङ्गराज / Eclipta prostrata)

रिठा (अरिष्टक / Sapindus mukorossi)

बेल (बिल्व / Aegle marmelos)

दुबो (दूर्वा / Cynodon dactylon)

पाथीजटा/जटामसी (जटामांसी / Nardostachys jatamansi)

सर्पगन्धा (सर्पगन्धा / Rauwolfia serpentina)

वासा (वासा / Adhatoda vasica)

कालमेघ (भूनिम्ब / Andrographis paniculata)

चित्रक (चित्रक / Plumbago zeylanica)

विडङ्ग (विडङ्ग / Embelia ribes)

पुनर्नवा (पुनर्नवा / Boerhavia diffusa)

भूम्यामलकी (भूम्यामलकी / Phyllanthus niruri)

कुटकी (कटुका / Picrorhiza kurroa)

अतीस (अतिविषा / Aconitum heterophyllum)

पद्मचाल (आम्लवेतस / Rheum australe)

सतुवा (वचा / Paris polyphylla)

सुगन्धवाला (तगर / Valeriana jatamansi)

सुगन्धकोकिला (सुगन्धकोकिला / Cinnamomum glaucescens)

धतुरो (धत्तूर / Datura stramonium)

भाँग (विजया / Cannabis sativa)

तेजबल (तेजोवती / Zanthoxylum alatum)

दमनपत्र (दमनक / Artemisia indica)

बनतुलसी (वनतुलसी / Ocimum gratissimum)

गुराँस (रोहीतक / Rhododendron arboreum)

चुत्रो (दारुहरिद्रा / Berberis aristata)

मजिठो (मञ्जिष्ठा / Rubia manjith)

लोध्र (लोध्र / Symplocos racemosa)

अशोक (अशोक / Saraca asoca)

गोक्षुर (गोक्षुर / Tribulus terrestris)

कौंचको बीउ (कपिकच्छु / Mucuna pruriens)

शिलाजीत (शिलाजतु / Asphaltum punjabianum)

त्रिकटु (त्रिकटु / Trikatu)

त्रिफला (त्रिफला / Triphala)

च्यवनप्राश (च्यवनप्राश / Polyherbal Ayurvedic Jam)

दशमूल (दशमूल / Ten-root Ayurvedic compound)

पञ्चकोल (पञ्चकोल / Panchakola)

सितोपलादि चूर्ण (Sitopaladi Churna / Ayurvedic compound formula)

लवणभास्कर चूर्ण (लवणभास्कर चूर्ण / Lavanbhaskar Churna)

हिंग्वाष्टक चूर्ण (Hingwashtak Churna / Polyherbal Ayurvedic Formulation)

अविपत्तिकर चूर्ण (Avipattikar Churna)

आरोग्यवर्धिनी वटी (Arogyavardhini Vati / Arogyavardhini Gutika)

महायोगराज गुग्गुल (महायोगराज गुग्गुलु / Commiphora mukul)

कैशोर गुग्गुल (Kaishore Guggulu / Commiphora wightii formulation)

चन्द्रप्रभा वटी (चन्द्रप्रभा वटी / Chandraprabha Vati)

चामल (धान्य/शालि / Oryza sativa)

गहुँ (गोधूम / Triticum aestivum)

मकै (यवनाल / Zea mays)

कोदो (रागी / Eleusine coracana)

जौ (यव / Hordeum vulgare)

फापर (तित्तफापर / Fagopyrum esculentum)

मास (माष / Vigna mungo)

मुसुरो (मसूर / Lens culinaris)

रहर (आढकी / Cajanus cajan)

चना (चणक / Cicer arietinum)

केराउ (कलाय / Pisum sativum)

भटमास (स्वर्णमाष / Glycine max)

मुङ (मुद्ग / Vigna radiata)

गहत (कुलत्थ / Macrotyloma uniflorum)

मस्याङ (राजमाष / Vigna umbellata)

बोडी (राजमाष / Vigna unguiculata)

राजमा (राजमाष / Phaseolus vulgaris)

अलसी/तीसी (अतसी / Linum usitatissimum)

सूर्यमुखी बीउ (सूर्यमुखी / Helianthus annuus)

कद्दुको बीउ ([कूष्माण्डबीज] / [Cucurbita pepo])

भङ्गको बीउ (भङ्गबीज / Cannabis sativa)

अखरोट (अक्षोट / Juglans regia)

बदाम (वाताम / Prunus dulcis)

चिउरी (मधूक / Diploknema butyracea)

सेतो मुसली (मुसली / Chlorophytum borivilianum)

कालो मुसली (तालमूली / Curculigo orchioides)

मह (मधु / Apis mellifera product)

दही (दधि / Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus & Streptococcus thermophilus)

मट्ठा / मोही (तक्र / Fermented Dairy Drink)

गुड (गुड / Saccharum officinarum product)

बज्रदन्ती (सैरेयक / Barleria prionitis)

अपामार्ग (अपामार्ग / Achyranthes aspera)

कञ्चनार (काञ्चनार / Bauhinia variegata)

हरसिंगार (पारिजात / Nyctanthes arbor-tristis)

अगस्ति (अगस्त्य / Sesbania grandiflora)

बिजयसार (बीजक / Pterocarpus marsupium)

सदाबहार (सदापुष्पा / Catharanthus roseus)

ईसबगोल (अश्वकर्ण / Plantago ovata)

घ्युकुमारी (कुमारी / Aloe barbadensis)

नागकेसर (नागकेशर / Mesua ferrea)

बला (बला / Sida cordifolia)

गुग्गुल (गुग्गुलु / Commiphora mukul)

जुनेलो (प्रियङ्गु / Setaria italica)

कागुनो (चीनक / Panicum miliaceum)

चिनो (श्यामाक / Echinochloa frumentacea)

गोलभेँडा (रक्तफलम् / Solanum lycopersicum)

इमली (अम्लिका/चिञ्चा / Tamarindus indica)

आँप ([आम्र] / [Mangifera indica])

सिमी (राजमाष / Phaseolus vulgaris)

ग्याँठ गोभी (केम्बुक / Brassica oleracea var. gongylodes)

कचौरा (सूरण / Amorphophallus paeoniifolius)

अस्रो (अर्क / Calotropis gigantea)

काजु (काजुतक / Anacardium occidentale)

व्याकुर (रक्तालु / Dioscorea alata)

कटुस / रुख कटहर (पनस / Artocarpus heterophyllus)

केरा (कदली / Musa paradisiaca)

मेवा (मधुकर्कटी / Carica papaya)

अम्बा (पेरुकम् / Psidium guajava)

आरुबखडा (कीवी / Actinidia deliciosa)

काफल / कैथा (कपित्थ / Limonia acidissima)

इसबगोल (अश्वगोल / Plantago ovata)

त्रिवृत (एरण्ड / Ricinus communis)

सिमाली (निर्गुण्डी / Vitex negundo)

घोडताप्रे (मण्डूकपर्णी / Centella asiatica)

कुमारी/घृतकुमारी (कुमारी / Aloe vera)

निर्गुन्डी फूल (सिन्दुवार / Vitex negundo)

रिठ्ठा (अरिष्टक / Sapindus mukorossi)

अगरु (अगरु / Aquilaria agallocha)

कटुसको बोक्रा / रुख कटहरको दाना (पनस बीज / Artocarpus heterophyllus seed)

तोरीको साग (सर्षप शाक / Brassica juncea)

चामलको भुस (तुष / Oryza sativa bran)

गहुँको भुस (गोधूम तुष / Triticum aestivum bran)

तोरीको पिना / तोरीको खोल (पिण्याक / Brassica juncea)

खुर्सानीको पात (कटुवीरा / Capsicum annuum)

कौसो (इन्द्रवारुणी / Citrullus colocynthis)

गुज्जा (बदर / Ziziphus mauritiana)

कुरिलो (काकमाची / Solanum nigrum)

इस्कुस (कूष्माण्ड / Sechium edule)

तोरीको बीउ (राजिकाबीज / Brassica juncea)

सालधूप (राल / Shorea robusta)

लोक्ता (विकूत / Manilkara zapota)

लिची (लीची / Litchi chinensis)

स्याउ (सेवफल / Malus domestica)

नासपाती (अमृतफल / Pyrus communis)

आरुबखडा / घिउ फल (Avocado) (माखनफलम् / Persea americana)

भुइँकटहर (बहुनेत्रफल / Ananas comosus)

तरबुजा (कालिङ्ग / Citrullus lanatus)

काँक्रो (त्रपुष / Cucumis sativus)

फलामे भाँडा (लोह पात्र / Ferrum / Iron Cookware)

ताम्रजल (ताम्र जल / Copper-infused water)

माटोको भाँडो (मृत्पात्र / Earthenware)

गाईको दुध (गोदुग्ध / Bos taurus milk)

तोरीको फूल (राजिका / Brassica juncea)

केराको फूल (कदलीपुष्प / Musa paradisiaca flower)

कोदोको ढिंडो (मधूली / Eleusine coracana)

क्वाँटी (अङ्कुरित धान्य / Mixed Sprouted Beans Soup)

चिया (श्यामपर्णी / Camellia sinensis)

गुन्द्रुकको झोल (राजिका / Brassica juncea)

धिडो (सक्तु / Traditional Nepali Porridge)

भाग एकः
आयुर्वेद र नेपाली बन औषधि
(Part One: Ayurveda & Nepali Herbal Medicine)

अध्याय १: आयुर्वेदको परिचय (Introduction to Ayurveda)

आयुर्वेद शब्द 'आयुः ' (जीवन) र 'वेद' (ज्ञान) मिलेर बनेको छ, जसको अर्थ 'जीवनको विज्ञान' (Science of Life) हो।

वैदिक प्रमाण:

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥

(चरक संहिता, सूत्रस्थान १/४१)

अनुवाद र व्याख्या:
जुन शास्त्रमा हित आयु (फाइदाजनक जीवन), अहित आयु (हानिकारक जीवन), सुख आयु (स्वस्थ जीवन), र दुःख आयु (रोगी जीवन) को वर्णन गरिएको छ, तथा आयु बढाउने र घटाउने तत्त्वहरूको नापजोख गरिएको छ, त्यसैलाई आयुर्वेद भनिन्छ।

आयुर्वेदको मुख्य उद्देश्य दुईवटा छन्: पहिलो, स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु (Preventive Health) र दोस्रो, रोगी व्यक्तिको रोग निवारण गर्नु (Curative Health)। हाम्रो नेपाली भान्साको परम्परा यही पहिलो उद्देश्य अर्थात् रोग लाग्नै नदिने सिद्धान्तमा आधारित छ। यसका साथै, यसले रोगी व्यक्तिको रोग निवारण गर्ने शरीरको प्राकृतिक प्रयासलाई समेत यथेष्ट सहयोग पुर्‍याउने गर्दछ।

अध्याय २: त्रिदोष सिद्धान्त (Tridosha Theory)

आयुर्वेदका अनुसार मानव शरीर तीनवटा मुख्य दोषहरू (Biological Humors) ले सञ्चालित हुन्छ: वात (Vata), पित्त (Pitta), र कफ (Kapha)।

वात (Vata): हावा र आकाश तत्वबाट बन्छ। यसले शरीरको गति, श्वासप्रश्वास, र स्नायु प्रणाली (Nervous System) नियन्त्रण गर्छ।

पित्त (Pitta): अग्नि र जल तत्वबाट बन्छ। यसले पाचन, तापक्रम, र मेटाबोलिजम (Metabolism) नियन्त्रण गर्छ।

कफ (Kapha): जल र पृथ्वी तत्वबाट बन्छ। यसले शरीरको संरचना, तौल, र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) लाई स्थिरता दिन्छ।

हाम्रो भान्सामा प्रयोग हुने मसलाहरूले यी तीन दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्छन्। जस्तै: अदुवाले वात र कफलाई शान्त पार्छ भने जिराले पित्तलाई सन्तुलनमा राख्छ।

अध्याय ३: रस, गुण, वीर्य, विपाक (Rasa, Guna, Virya, Vipaka)

कुनै पनि जडीबुटी वा आहारले शरीरमा कसरी काम गर्छ भन्ने कुरा यी चार सिद्धान्तले निर्धारण गर्छन्:

रस (Rasa/Taste): खानाको स्वाद। आयुर्वेदमा ६ वटा रस हुन्छन्: मधुर (गुलियो), अम्ल (अमिलो), लवण (नुनिलो), कटु (पिरो), तिक्त (टर्रो), र कषाय (टर्रो/खस्रो)।

गुण (Guna/Property): खानाको भौतिक स्वभाव, जस्तै: भारी, हल्का, चिल्लो, सुख्खा आदि।

वीर्य (Virya/Potency): खानाको तापक्रम प्रभाव। यो कि त उष्ण (तातो/Hot) हुन्छ कि शीत (चिसो/Cold)। जसलाई हाम्रो परम्परागत प्रचलनमा उष्ण (गर्मी) वा शीत (सर्दी) प्रदायक तत्वका रूपमा चिनिन्छ।

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव।

अध्याय ४: नेपाली भान्सा र आयुर्वेदको सम्बन्ध (Connection between Nepali Kitchen and Ayurveda)

नेपाली भान्सा आफैंमा एक सम्पूर्ण आयुर्वेदिक औषधालय हो। दालमा झाँनिने जिरा-मेथीदेखि लिएर तरकारीमा राखिने बेसारसम्म, सबैको पछाडि गहिरो वैज्ञानिक कारण छ।

बेसार (Turmeric): कीटाणुनाशक (Antimicrobial) भएकोले तरकारीलाई सुरक्षित राख्छ।

मेथी (Fenugreek): पाचन सुधार्छ र रगतमा चिनीको मात्रा (Blood Sugar) नियन्त्रण गर्छ।

ज्वानो (Ajowan): चिसो र ग्यास (Flatulence) बाट बचाउँछ।

हाम्रा पुर्खाहरूले यी जडीबुटीहरूलाई दैनिक आहारमा यसरी मिसाए कि हामीले छुट्टै औषधि खानै नपरोस्। यसलाई नै आधुनिक विज्ञानले 'प्रिभेन्टिभ मेडिसिन' (Preventive Medicine) भन्दछ।

अध्याय ५: ऋतुचर्या र आहार (Seasonal Regimen and Diet)

आयुर्वेदले मौसम अनुसारको खानपान (Seasonal Diet) लाई अत्यन्त महत्त्व दिन्छ। नेपाली जनजीवनमा यो परम्परा चाडपर्वहरूसँग जोडिएको छ।

माघे संक्रान्ति: जाडो महिनामा शरीरलाई ताप र ऊर्जा (Energy) दिन घिउ, चाकु, र तरुल खाइन्छ।

साउने संक्रान्ति: वर्षायाममा पाचन शक्ति कमजोर हुने हुँदा लुतो फाल्ने र सजिलै पच्ने खानेकुरा खाइन्छ।

क्वाँटी: जनैपूर्णिमामा खाइने गेडागुडीको झोल (Sprouted Beans Soup) ले वर्षायामको चिसोबाट बचाउन प्रोटिन (Protein) र खनिज (Minerals) प्रदान गर्छ।

यसरी हाम्रो नेपाली भान्सा र संस्कृति पूर्ण रूपमा वैदिक र वैज्ञानिक जगमा उभिएको छ। अब आउने भागहरूमा हामी भान्साका प्रत्येक मसला र वनका जडीबुटीहरूको विस्तृत अध्ययन गर्नेछौं।

भाग दुई:
नेपाली भान्साका औषधीय मसला र जडीबुटी
(Part Two: Medicinal Spices & Herbs)

बेसार (हरिद्रा / Curcuma longa)

१. परिचय (Introduction)

बेसार (Turmeric) नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग हो, जसलाई संस्कृतमा 'हरिद्रा' भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'Curcuma longa' (कुर्कुमा लोङ्गा) हो र यो 'Zingiberaceae' (जिन्जिबेरेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको हरेक घरमा दैनिक रूपमा प्रयोग हुने यो मसला केवल स्वाद र रङका लागि मात्र नभई यसको असीमित औषधीय गुणहरूका लागि पनि विश्वभर प्रसिद्ध छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा बेसारको ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व निकै गहिरो छ। जन्मदेखि मृत्युसम्मका विभिन्न संस्कारहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। विवाहमा 'हल्दी' लगाउने चलन होस् वा पूजाआजामा पवित्रताको प्रतीकको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा, बेसारले नेपाली समाजमा एक विशिष्ट स्थान ओगटेको छ। यसलाई शुद्धता, समृद्धि र सुस्वास्थ्यको प्रतीक मानिन्छ।

प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले बेसारलाई एक प्रमुख औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। घाउचोट लाग्दा होस् वा रुघाखोकी लाग्दा, पहिलो उपचारको रूपमा बेसारकै प्रयोग गरिन्छ। यसको पहेँलो रङले खानालाई आकर्षक मात्र बनाउँदैन, यसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन एक बलियो ढालको रूपमा पनि काम गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा बेसारको महिमा र औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुमा बेसारको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"हरिद्रा कटुका तिक्ता रूक्षोष्णा कफपित्तनुत्।
वर्ण्या त्वग्दोषमेहास्रशोथपाण्डुव्रणापहा।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: बेसार स्वादमा पिरो (Katu) र तीतो (Tikta) हुन्छ। यो गुणमा सुक्खा (Ruksha) र तातो (Ushna) प्रकृतिको हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। यसले छालाको रङ निखार्ने (Varnya), छालाका रोगहरू (Skin diseases), मधुमेह (Diabetes), रगतका विकारहरू (Blood disorders), सुन्निने समस्या (Inflammation), रक्तअल्पता (Anemia) र घाउ (Wounds) निको पार्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (पिरो), तिक्त (तीतो)

गुण (Qualities): रूक्ष (सुक्खा), लघु (हल्का)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बेसारलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा: एक गिलास तातो दूधमा आधा चम्चा बेसार र थोरै मरिचको धुलो मिसाएर सुत्नुअघि पिउनाले रुघाखोकी र घाँटीको खसखस (Sore throat) तुरुन्तै निको हुन्छ। यसलाई 'बेसार पानी' वा 'बेसार दूध' को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

घाउ र चोटपटक लाग्दा: शरीरको कुनै भागमा काटिएको वा चोट लागेको अवस्थामा तुरुन्तै बेसारको धुलो लगाउनाले रगत बग्न रोकिन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले सङ्क्रमण (Infection) हुनबाट पनि बचाउँछ।

सुन्निएको र जोर्नी दुख्दा: शरीरको कुनै भाग सुन्निएको वा जोर्नी दुखेको (Joint pain) अवस्थामा बेसार र तोरीको तेल मिसाएर हल्का तताएर मालिस गर्नाले दुखाइ कम हुन्छ।

पेटको समस्यामा: अपच वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा मनतातो पानीमा थोरै बेसार र बिरे नुन मिसाएर पिउनाले पेटको वायु नाश हुन्छ र पाचन प्रक्रिया सुधार हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बेसारमा असीमित औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन्। यसले शरीरमा एक प्राकृतिक औषधिको रूपमा काम गर्दछ।

सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory): बेसारमा रहेको 'करक्युमिन' (Curcumin) ले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्न मद्दत गर्दछ। यसले आर्थराइटिस (Arthritis) जस्ता जोर्नी दुख्ने रोगहरूमा दुखाइ कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): बेसारले ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गस (Fungus) विरुद्ध लड्ने क्षमता राख्दछ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र विभिन्न सङ्क्रमणहरूबाट बचाउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): बेसारले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले इन्सुलिनको कार्यक्षमता बढाएर मधुमेहका बिरामीहरूलाई लाभ पुऱ्याउँछ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): यसले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट (Toxins) बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया दैनिक १ देखि ३ ग्राम बेसारको धुलो सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बेसार औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

भिटामिनहरू: बेसारमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्।

खनिज पदार्थहरू: यसमा पोटासियम (Potassium), आइरन (Iron), म्यागनिज (Manganese) र क्याल्सियम (Calcium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन भने पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

फाइबर र प्रोटिन: बेसारमा राम्रो मात्रामा डाइटरी फाइबर (Dietary fiber) र प्रोटिन (Protein) पनि पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बेसारले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health): बेसारमा रहेको करक्युमिनले मस्तिष्कमा 'बीडीएनएफ' (BDNF - Brain-Derived Neurotrophic Factor) नामक हर्मोनको स्तर बढाउँछ। यसले नयाँ न्युरोनहरूको (Neurons) विकास गर्न र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्दछ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction): बेसारले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' (Happy hormones) को उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ र मुड (Mood) राम्रो हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): सुत्नुअघि बेसार मिसाएको दूध पिउनाले स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। यसले सात्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि बेसारका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले बेसारमा रहेका सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरूको (Active chemical compounds) पहिचान गरेका छन्।

करक्युमिन (Curcumin): यो बेसारको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र सक्रिय तत्त्व हो। यसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) को रूपमा काम गर्दछ। यसले शरीरका कोषहरूलाई (Cells) नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer properties): विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि करक्युमिनले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न र तिनीहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ। विशेषगरी पेट र आन्द्राको क्यान्सरमा यसको प्रभाव सकारात्मक देखिएको छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health): बेसारले रक्तनलीहरूको (Blood vessels) कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ र रगत जम्ने (Blood clotting) प्रक्रियालाई सन्तुलनमा राख्छ, जसले गर्दा हृदयघात (Heart attack) को जोखिम कम हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि बेसार स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर यसको अत्यधिक प्रयोगले केही नकारात्मक असरहरू पनि गर्न सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले खानामा मसलाको रूपमा सामान्य मात्रामा बेसार प्रयोग गर्न सक्छन्, तर औषधिको रूपमा अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) जोखिम बढाउन सक्छ।

पित्तथैलीको समस्या (Gallbladder issues): पित्तथैलीमा पत्थरी (Gallstones) भएका वा पित्तथैलीको समस्या भएका व्यक्तिहरूले बेसारको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners): बेसारले प्राकृतिक रूपमै रगतलाई पातलो बनाउने काम गर्छ। त्यसैले रगत पातलो बनाउने औषधि (जस्तै: Aspirin) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले डाक्टरको सल्लाह बिना धेरै बेसार खानु हुँदैन।

पित्त दोष (Pitta dosha): बेसारको प्रकृति तातो हुने भएकाले पित्त दोष बढेको अवस्थामा वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी महसुस हुँदा यसको कम प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

हरिद्रा (Haridra) — बेसारको संस्कृत नाम, जसको अर्थ छालाको रङ निखार्ने वा पहेँलो रङको भन्ने हुन्छ (Turmeric)।

कटु (Katu) — पिरो स्वाद, जसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ (Pungent taste)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya) — तातो प्रकृति वा प्रभाव, जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ (Hot potency)।

मेध्य (Medhya) — मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

कफपित्तनुत् (Kaphapittanut) — कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा कम गर्ने गुण (Pacifier of Kapha and Pitta doshas)।

सात्विक (Sattvic) — मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण (Pure and calming quality)।

अदुवा (शुण्ठी/आर्द्रक / Zingiber officinale)

१. परिचय (Introduction)

अदुवा नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य मसला हो, जसलाई संस्कृतमा 'शुण्ठी' (सुकेको अदुवा) र 'आर्द्रक' (काँचो अदुवा) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'जिन्जिबर अफिसिनाले' (Zingiber officinale) हो र यो 'जिन्जिबेरासी' (Zingiberaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली समाजमा अदुवा केवल मसला मात्र नभई एक शक्तिशाली घरेलु औषधिको रूपमा पनि परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ। चियादेखि लिएर तरकारी, मासु र विभिन्न परम्परागत परिकारहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, अदुवाको उत्पत्ति दक्षिण एसियामा भएको मानिन्छ र हजारौं वर्षदेखि यसलाई आयुर्वेदिक र चिनियाँ चिकित्सा पद्धतिमा प्रमुख औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। नेपाली संस्कृतिमा सुत्केरी महिलालाई खुवाइने 'सुत्केरी मसला' वा जाडो महिनामा खाइने 'क्वाँटी'मा अदुवाको प्रयोगले यसको पौष्टिक र उपचारात्मक महत्त्वलाई प्रस्ट पार्छ। यसको पिरो र तिख्खर स्वादले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, शरीरमा ऊर्जा र न्यानोपन पनि प्रदान गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अदुवालाई 'महाऔषधि' वा 'विश्वभेषज' (विश्वको औषधि) को संज्ञा दिइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'मा अदुवाको महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"भोजनाग्रे सदा पथ्यं लवणार्द्रकभक्षणम्।

अग्निसन्दीपनं रुच्यं जिह्वाकण्ठविशोधनम्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: खाना खानुअघि सधैं सिधेनुन (Rock salt) सँग काँचो अदुवा खानु लाभदायक हुन्छ। यसले जठराग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्छ, खानामा रुचि बढाउँछ र जिब्रो तथा घाँटीलाई सफा गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कटु (पिरो)

गुण (Qualities): गुरु (भारी), रुक्ष (सुक्खा), तीक्ष्ण (तीखो) - काँचो अदुवाको हकमा; सुकेको अदुवा (शुण्ठी) लघु (हल्का) र स्निग्ध (चिल्लो) हुन्छ।

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (गुलियो) - सुकेको अदुवाको; कटु (पिरो) - काँचो अदुवाको।

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ (घटाउँछ), तर पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अदुवालाई विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी रुघाखोकी, ज्वरो, र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

रुघाखोकी र घाँटी खसखस गर्दा: एक इन्च लामो अदुवाको टुक्रालाई पिनेर त्यसको रस निकाल्ने। उक्त रसमा एक चम्चा मह मिसाएर दिनको दुई-तीन पटक खाँदा घाँटीको खसखस र खोकी कम हुन्छ।

अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा: खाना खानुअघि सानो टुक्रा अदुवामा थोरै बिरेनुन वा सिधेनुन दलेर चपाउँदा पाचन रसको उत्पादन बढ्छ र खाना सजिलै पच्छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा: सुकेको अदुवा (सुठो) को धुलोलाई मनतातो पानी वा तोरीको तेलमा मिसाएर लेप बनाई दुखेको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

वाकवाकी र बान्ता आउँदा: यात्रा गर्दा वाकवाकी लाग्ने समस्या (Motion sickness) भएकाहरूले अदुवाको सानो टुक्रा मुखमा राखेर चुस्दा वा अदुवाको चिया पिउँदा तत्काल राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अदुवामा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial), र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने (Antidiabetic) कार्य गर्दछ।

चिकित्सकीय प्रयोग (Therapeutic Applications):

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग: दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा अदुवाले श्वासनलीलाई खुलाउन र कफ निकाल्न मद्दत गर्छ।

बाथ रोग (Arthritis): अदुवामा पाइने सुन्निने प्रक्रिया कम गर्ने गुणले गर्दा यो ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) र रुमाटोइड आर्थराइटिस (Rheumatoid arthritis) का बिरामीहरूका लागि दुखाइ कम गर्ने प्राकृतिक औषधिको रूपमा काम गर्छ।

महिनावारीको दुखाइ (Dysmenorrhea): महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ कम गर्न अदुवाको चिया वा रसको सेवन निकै प्रभावकारी हुन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया काँचो अदुवाको रस ५ देखि १० मिलिलिटर र सुकेको अदुवाको धुलो (सुठो) १ देखि २ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अदुवा औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

प्रमुख पोषक तत्त्वहरू:

भिटामिनहरू: भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी६ (Vitamin B6), र नियासिन (Niacin)।

खनिज पदार्थहरू: पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), र तामा (Copper)।

अन्य: यसमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर (Fiber) र केही मात्रामा प्रोटिन (Protein) पनि पाइन्छ।

यी पोषक तत्त्वहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, र मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने म्याग्नेसियमले मांसपेशी र नसाहरूको कार्यलाई सुचारु राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अदुवाले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा अदुवालाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) र 'सात्त्विक' (मनलाई शान्त र शुद्ध राख्ने) आहारको रूपमा लिइन्छ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य र स्मरणशक्ति: अदुवामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ, जसले गर्दा उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्तिको ह्रास र अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई सुधार गर्छ।

तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन: अदुवाको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको सन्तुलन मिलाउन सहयोग गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। साथै, सुत्नुअघि अदुवाको चिया पिउनाले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा पनि सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अदुवाका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। अदुवामा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) जिन्जेरोल (Gingerol), सोगोल (Shogaol), र प्याराडोल (Paradol) हुन्।

जिन्जेरोल (Gingerol): यो काँचो अदुवामा पाइने मुख्य सक्रिय तत्त्व हो। यसमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुन्निने प्रक्रिया कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले शरीरमा दुखाइ र सुन्निने समस्या गराउने इन्जाइमहरूलाई रोक्ने काम गर्छ।

सोगोल (Shogaol): अदुवालाई सुकाउँदा वा पकाउँदा जिन्जेरोल सोगोलमा परिणत हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार सोगोलमा क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्ने (Anticancer) र स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षित राख्ने (Neuroprotective) क्षमता हुन्छ।

ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल प्रभाव (Gastrointestinal effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि अदुवाले पेट खाली हुने प्रक्रिया (Gastric emptying) लाई छिटो बनाउँछ, जसले गर्दा अपच र पेट फुल्ने समस्या कम हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि अदुवा स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: अदुवाको तातो (उष्ण) वीर्य हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) भएका, वा रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) वा मधुमेहको औषधि (Antidiabetic drugs) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना धेरै मात्रामा अदुवा खानु हुँदैन, किनकि यसले औषधिको प्रभावलाई बढाएर रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घटाउन वा रगत बग्ने जोखिम बढाउन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भावस्थाको सुरुवाती चरणमा वाकवाकी (Morning sickness) कम गर्न अदुवा लाभदायक भए तापनि, अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ। त्यसैले गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले सीमित मात्रामा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

जठराग्नि (Jatharagni / Digestive fire): आयुर्वेद अनुसार पेटमा हुने पाचन शक्ति जसले खाएको खानालाई पचाउने काम गर्छ।

मेध्य (Medhya / Brain tonic): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक औषधि वा आहार।

सात्त्विक (Sattvic / Pure and calming): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण।

वात दोष (Vata Dosha): शरीरमा हावा र अन्तरिक्ष तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले गति र स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ।

कफ दोष (Kapha Dosha): शरीरमा जल र पृथ्वी तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले शरीरलाई स्थिरता र चिल्लोपन प्रदान गर्छ।

पित्त दोष (Pitta Dosha): शरीरमा अग्नि र जल तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले पाचन र चयापचय (Metabolism) लाई नियन्त्रण गर्छ।

लसुन (रसोन / Allium sativum)

१. परिचय (Introduction)

लसुन नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'रसोन', 'लशुन', 'उग्रगन्ध' र 'महौषधि' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'एलियम सटिभम' (Allium sativum) हो र यो 'अमारिलिडेसी' (Amaryllidaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली जनजीवनमा दाल झान्न, तरकारीमा स्वाद बढाउन र अचारलाई स्वादिष्ट बनाउन लसुनको प्रयोग सदियौंदेखि हुँदै आएको छ। यसको तीखो गन्ध र विशिष्ट स्वादले खानालाई मात्र नभई स्वास्थ्यलाई पनि सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा, लसुनलाई केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई विभिन्न रोगहरूको रोकथाम र उपचारका लागि प्रयोग गर्दै आएका छन्। नेपाली संस्कृतिमा सुत्केरी महिलालाई लसुन र ज्वानोको झोल खुवाउने परम्परा छ, जसले शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। यसरी लसुन हाम्रो भान्सादेखि औषधालयसम्मको यात्रा तय गर्ने एक बहुमूल्य वनस्पति हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा लसुनको महिमा र औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा लसुनको गुणगान गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरेका छन्:

"क्रिमिकुष्ठकिलासघ्नो वातघ्नो गुल्मनाशन:।

स्निग्धश्चोष्णश्च वृष्यश्च लशुन: कटुको गुरु:॥"

— चरक संहिता (सूत्रस्थान २७/१७६)

नेपाली अनुवाद: लसुनले पेटका कीरा (Worms), कुष्ठरोग (Leprosy), सेतो दुबी (Vitiligo), वात दोष र गुल्म (Abdominal tumor) नाश गर्दछ। यो चिल्लो (Unctuous), तातो (Hot), वीर्यवर्धक (Aphrodisiac), पिरो (Pungent) र पचाउन भारी (Heavy) हुन्छ।

आयुर्वेद अनुसार लसुनका गुणहरू विशिष्ट प्रकारका हुन्छन्। यसको रसमा अम्ल बाहेक अन्य पाँचवटै रस (मधुर, लवण, कटु, तिक्त, कषाय) पाइन्छन्। यसको गुण स्निग्ध (Unctuous), गुरु (Heavy) र तीक्ष्ण (Sharp) हुन्छ भने वीर्य उष्ण (Hot) हुन्छ। पचिसकेपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ भने पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा लसुनलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को समस्या हुँदा तोरीको तेलमा दुई-तीन पोटी लसुन र थोरै मेथी फुराएर उक्त तेलले छाती र घाँटीमा मालिस गर्दा निकै राहत मिल्छ। त्यसैगरी, वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) मा लसुनलाई तातो तेलमा फुराएर मालिस गर्ने चलन छ, जसले सुन्निएको र दुखेको कम गर्छ।

कानको दुखाइ (Earache) कम गर्न तोरीको तेलमा लसुन फुराएर मनतातो भएपछि एक-दुई थोपा कानमा हाल्ने गरिन्छ। उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) नियन्त्रण गर्न बिहान खाली पेटमा एक-दुई पोटी काँचो लसुन मनतातो पानीसँग निल्ने परम्परा छ। साथै, ग्यास्ट्रिक वा अपच जस्ता पाचन समस्या (Digestive Issues) हुँदा लसुनलाई घिउमा भुटेर खानासँग खाँदा पाचन प्रक्रियामा सुधार आउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लसुनमा अनेकौं औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक 'महौषधि' बनाउँछ। यसमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणहरू रहेका छन्। हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) को सन्दर्भमा, लसुनले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई कम गर्न र रगत जम्न नदिन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा हृदयघातको जोखिम न्यूनीकरण हुन्छ।

यसमा रहेको एन्टिमाइक्रोबियल गुणले ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसबाट हुने सङ्क्रमणबाट शरीरलाई बचाएर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management) का लागि पनि लसुन लाभदायक छ, किनकि यसको नियमित सेवनले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाएर रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्दछ। आयुर्वेद अनुसार लसुनको रस एकदेखि दुई चम्चा वा लसुनको पोटी एकदेखि तीन वटासम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लसुन पोषणको दृष्टिकोणले पनि निकै धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

पोषक तत्व	मुख्य फाइदाहरू
भिटामिन सी (Vitamin C)	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

| भिटामिन बी-६ (Vitamin B6) | स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ। |

| म्याङ्गनिज (Manganese) | हड्डी बलियो बनाउन र मेटाबोलिजम सुधार्न मद्दत गर्छ। |

| सेलेनियम (Selenium) | शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ। |

| क्याल्सियम र फस्फोरस (Calcium & Phosphorus) | हड्डी र दाँतको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ। |

यसका अतिरिक्त, लसुनमा थोरै मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पनि पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लसुनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain Health) को कुरा गर्दा, लसुनमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ। यसले गर्दा अल्जाइमर (Alzheimer's) र डिमेन्सिया (Dementia) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। साथै, यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तरलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ, जसले तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम गर्न सहयोग पुर्याउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, लसुनलाई 'मेध्य' (Brain tonic) मानिँदैन किनभने यो तामसिक (Tamasic) प्रकृतिको हुन्छ। यसले शरीरमा उत्तेजना बढाउने भएकाले ध्यान र आध्यात्मिक अभ्यास गर्नेहरूले यसको सेवन कम गर्छन्। यद्यपि, औषधीय रूपमा यसले स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन र निद्राको गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि लसुनका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। लसुनलाई काट्दा वा पिध्दा 'एलिसिन' (Allicin) नामक सक्रिय रासायनिक यौगिक बन्छ। यही यौगिकका कारण लसुनको विशिष्ट गन्ध आउँछ र यसले शक्तिशाली एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ।

यसमा रहेका सल्फर यौगिकहरू (Sulfur Compounds) ले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न (Detoxification) मद्दत गर्छन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि लसुनको नियमित सेवनले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप (Hypertension) कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसरी आधुनिक विज्ञानले लसुनलाई एक उत्कृष्ट औषधीय वनस्पतिको रूपमा स्वीकार गरेको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लसुन स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। लसुन उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, यसले छाती पोल्ने वा ग्यास्ट्रिक बढाउन सक्छ।

लसुनले रगत पातलो बनाउने काम गर्छ, त्यसैले शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुअघि वा रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले पनि लसुनको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले शरीरमा अत्यधिक गर्मी पैदा गर्न सक्छ र दूधको स्वाद परिवर्तन गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द | अर्थ (Meaning) |

| : --- | :--- |

| गुल्म (Gulma) | पेटमा हावा वा ग्यास जमेर डल्लो पर्ने समस्या (Abdominal tumor/cyst)। |

| स्निग्ध (Snigdha) | शरीरमा चिल्लोपना वा ओसिलोपना ल्याउने गुण (Unctuous/Oily)। |

| वृष्य (Vrishya) | यौन क्षमता वा प्रजनन शक्ति बढाउने गुण (Aphrodisiac)। |

| विपाक (Vipaka) | खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)। |

| तामसिक (Tamasic) | शरीर र मनमा भारीपन, आलस्य वा उत्तेजना ल्याउने गुण (Quality of inertia or dullness)। |

जीरा (जीरक / Cuminum cyminum)

१. परिचय (Introduction)

जीरा (Cumin) नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य मसला हो। यसको वैज्ञानिक नाम क्युमिनम साइमिनम (Cuminum cyminum) हो र यो एपिएसी (Apiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'जीरक' भनिन्छ, जसको अर्थ 'पाचन गराउने' (that which digests) भन्ने हुन्छ। नेपाली भान्सामा दाल झान्न, तरकारीमा स्वाद थप्न र अचार बनाउन जीराको प्रयोग व्यापक रूपमा गरिन्छ। यसको विशिष्ट सुगन्ध र स्वादले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, यसले स्वास्थ्यका लागि पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, जीराको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई मसला र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको पाइन्छ। नेपाली संस्कृति र परम्परामा जीरालाई पवित्र मानिन्छ र विभिन्न धार्मिक कार्यहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। सुत्केरी महिलालाई जीराको झोल वा जीरा पानी खुवाउने परम्परा नेपाली समाजमा निकै पुरानो छ, जसले शरीरलाई न्यानो राख्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा जीरालाई एक उत्कृष्ट औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा जीराको गुण र फाइदाहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"जीरको दीपनो रूक्षो ग्राह्योग्निबलवर्धनः।

कफवातहरो वृष्यश्चक्षुष्यो वातनुत् परः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: जीराले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), यो रूखो (रूक्ष) हुन्छ, दिसालाई बाँध्ने (ग्राही) र पाचन शक्ति बढाउने (अग्निबलवर्धन) काम गर्छ। यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ (कफवातहर), शुक्रधातु बढाउँछ (वृष्य), आँखाको लागि हितकर (चक्षुष्य) छ र विशेष गरी वात रोगलाई हटाउन उत्कृष्ट छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा, जीराको रस (Rasa - Taste) कटु (Pungent) हुन्छ। यसको गुण (Guna - Qualities) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। जीराको वीर्य (Virya - Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Vipaka - Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा

राख्छ (Balances Kapha and Vata doshas) तर पित्त दोषलाई भने बढाउन सक्छ (Increases Pitta dosha)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा जीरालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पेट फुलेको वा ग्यास्ट्रिक (Flatulence and Bloating) भएको अवस्थामा भुटेको जीराको धुलो र बिरे नुन (Rock salt) मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्त राहत मिल्छ। खाना नपच्ने वा खान मन नलाग्ने (Indigestion and Anorexia) समस्यामा जीरा पानी (Jeera water) निकै लाभदायक हुन्छ। एक चम्चा जीरालाई एक गिलास पानीमा उमालेर मनतातो भएपछि पिउनाले पाचन प्रणाली सुध्रिन्छ।

महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ (Menstrual Pain) कम गर्न भुटेको जीराको धुलोलाई सख्खर (Jaggery) सँग मिसाएर स-साना गोली बनाई खान सकिन्छ। यसले दुखाइ कम गर्नुका साथै शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ। सुत्केरी महिलाको पाठेघर सफा गर्न (Uterine detoxification) र दूध बढाउन (Galactagogue) जीरालाई घिउमा भुटेर वा जीराको झोल बनाएर खुवाउने चलन छ। साथै, जीरा र मिश्री (Sugar candy) लाई सँगै चपाएर खाँदा घाँटीको खसखस र सुक्खा खोकी (Dry cough) कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जीरामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक प्रभावकारी प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। जीराले पेटमा ग्यास बन्न दिँदैन र बनेको ग्यासलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसले पाचन रस (Digestive enzymes) को उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पच्छ। यसलाई उत्कृष्ट पाचन सुधारक (Carminative and Digestive) मानिन्छ।

जीरामा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ। यसले पेटका हानिकारक जीवाणुहरूलाई नष्ट गरी संक्रमणबाट बचाउँछ र जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा काम गर्छ। साथै, जीराले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिन (Insulin) को संवेदनशीलता बढाउँछ र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को भूमिका खेल्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया दिनमा ३ देखि ६ ग्राम जीराको धुलो मनतातो पानी, मह वा घिउसँग खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जीरा स्वाद र सुगन्धका लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्। जीरा फलाम (Iron) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन र ऊर्जा स्तर बढाउँछ।

यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन ई (Vitamin E) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। जीरामा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium), र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू (Minerals) पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ, जसले कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

जीराले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा जीरालाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) मानिन्छ। यसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) सुधार्न, स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Concentration) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

जीरामा पाइने सुगन्धित तेलहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ। राति सुत्नुअघि जीराको चिया वा जीरा पानी पिउनाले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउँछ। आयुर्वेदका अनुसार जीरामा सात्विक गुण (Sattvic Properties) हुन्छ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि जीराका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्छन्। क्युमिनाल्डिहाइड (Cuminaldehyde) जीरामा पाइने मुख्य सुगन्धित यौगिक हो। यसले पाचन रसको स्राव (Secretion of digestive juices) बढाउँछ र जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा काम गर्छ।

थाइमोक्विनोन (Thymoquinone) नामक यौगिकमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticarcinogenic) समेत मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। पिनिन र साइमिन (Pinene and Cymene) जस्ता यौगिकहरूले श्वासप्रश्वास प्रणाली (Respiratory system) लाई सफा राख्न र

कफ निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्छन्। जीरामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषहरूलाई फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा बुढ्यौलीको प्रक्रिया ढिलो हुन्छ र दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जीरा स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। जीराको तासीर तातो (Ushna virya) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha) ले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यस्ता व्यक्तिहरूले जीरालाई घिउ वा नरिवलको तेलमा भुटेर खानु उपयुक्त हुन्छ।

जीराले रगतलाई पातलो बनाउने (Blood thinner) काम गर्न सक्छ, त्यसैले रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders) भएका वा शल्यक्रिया (Surgery) गर्न लागेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ। गर्भावस्थामा (Pregnant Women) सामान्य मात्रामा मसलाको रूपमा जीरा खानु सुरक्षित हुन्छ, तर औषधिको रूपमा धेरै मात्रामा खाँदा यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना हुन सक्छ। त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह लिनु बेस हुन्छ। मधुमेहको औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरूले धेरै जीरा खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न (Hypoglycemia) सक्ने भएकाले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) मा ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने गुण	Appetizer / That which kindles the digestive fire
रूक्ष (Ruksha)	शरीरमा सुक्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण	Dry quality
ग्राही (Grahi)	दिसालाई बाँध्ने वा तरल पदार्थ सोस्ने गुण, जुन पखाला लाग्दा उपयोगी हुन्छ	Absorbent / Bowel binding
वृष्य (Vrushya)	प्रजनन क्षमता र शुक्रधातु बढाउने गुण	Aphrodisiac / Promotes reproductive health
चक्षुष्य (Chakshushya)	आँखाको ज्योति बढाउने र आँखाको स्वास्थ्यका लागि हितकर	Good for the eyes / Improves vision

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने गुण | Brain tonic / Enhances intellect and memory |

मेथी (मेथिका / Trigonella foenum-graecum)

१. परिचय (Introduction)

मेथी नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अपरिहार्य मसला हो। यसको संस्कृत नाम 'मेथिका' हो भने वैज्ञानिक नाम 'Trigonella foenum-graecum' हो। यो 'Fabaceae' (फ्याबेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सामा मेथीको गेडा (Seeds) र पात (Leaves) दुवैको प्रयोग गरिन्छ। तरकारी झान्न, अचार बनाउन र विभिन्न परिकारमा स्वाद तथा सुगन्ध थप्न मेथीको प्रयोग सदियौंदेखि हुँदै आएको छ।

ऐतिहासिक रूपमा, मेथीलाई केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। नेपाली संस्कृतिमा सुत्केरी महिलालाई मेथीको झोल वा मेथीको खिर खुवाउने परम्परा छ, जसले शरीरलाई न्यानो राख्न र दूधको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ। यसको तीतो स्वादले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने र शरीरका विकारहरूलाई बाहिर निकाल्ने काम गर्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मेथीको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को हरीतक्यादि वर्गमा मेथीको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"मेथिका वातशमनी श्लेष्मघ्नी ज्वरनाशिनी।
ततः स्वल्पगुणा बल्या वाजिनां सा तु पूजिता॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: मेथिका (मेथी) ले वात दोषलाई शान्त पार्छ, कफ (श्लेष्मा) लाई नष्ट गर्छ र ज्वरोलाई निको पार्छ। यो थोरै मात्रामा खाँदा पनि बलवर्धक हुन्छ र विशेषगरी घोडाहरूको लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ (यसले मानिसमा पनि ऊर्जा र बल प्रदान गर्छ)।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): तिक्त (तीतो)

गुण (Qualities): लघु (हल्का), स्निग्ध (चिल्लो)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र कफ शामक (Vata and Kapha pacifying)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मेथीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ:

पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis): पेट फुलेको वा ग्यास्ट्रिक भएको अवस्थामा आधा चम्चा भुटेको मेथीको धुलो मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्त राहत मिल्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management): राति एक गिलास पानीमा एक चम्चा मेथी भिजाएर राख्ने र बिहान उठ्नेबित्तिकै खाली पेटमा उक्त पानी पिउने र मेथी चपाएर खाने चलन छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्या (Hair Fall and Dandruff): मेथीको गेडालाई रातभरि भिजाएर भोलिपल्ट पिसेर लेदो (Paste) बनाउने। उक्त लेदोलाई कपालको जरामा लगाएर आधा घण्टापछि पखाल्दा कपाल झर्ने रोकिन्छ र चाया (Dandruff) हट्छ।

सुत्केरी अवस्थामा (Postpartum Care): सुत्केरी महिलालाई मेथी र ज्वानो भुटेर बनाएको झोल वा मेथीको खिर खुवाइन्छ। यसले पाठेघरलाई सफा गर्न, शरीरको दुखाइ कम गर्न र स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको उत्पादन (Lactation) बढाउन मद्दत गर्छ।

जोर्नी दुखाइ (Joint Pain): मेथीको धुलोलाई तोरीको तेलमा तताएर दुखेको जोर्नीमा मालिस गर्दा वात दोषका कारण हुने दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मेथीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्:

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): मेथीले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ र रगतमा ग्लुकोजको अवशोषणलाई ढिलो गराउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा सुजन कम गर्ने गुण हुन्छ, जसले गर्दा बाथ (Arthritis) र जोर्नी दुखाइमा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रक (Hypolipidemic): मेथीले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को स्तरलाई घटाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्छ।

पाचन सुधारक (Digestive Stimulant): यसले पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

मासिक धर्मको दुखाइ कम गर्ने (Dysmenorrhea relief): मेथीको सेवनले महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार मेथीको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मेथी पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्:

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): मेथीमा उच्च मात्रामा घुलनशील फाइबर (Soluble fiber) र प्रोटिन पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) जस्तै फोलिक एसिड, राइबोफ्लेभिन र नियासिन पाइन्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): मेथी आइरन (Iron), पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र जिंक (Zinc) को राम्रो स्रोत हो। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ भने पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मेथीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ:

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): मेथीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने गुणले तनाव र चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्मरणशक्ति र मस्तिष्क स्वास्थ्य (Memory and Brain Health): आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि मेथीले मस्तिष्कमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ। यसले अल्जाइमर (Alzheimer's disease) जस्ता बिर्सने रोगको जोखिमलाई कम गर्न र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): मेथीको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई आराम प्रदान गर्छ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम भई गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा मेथीलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नलिइए पनि, यसको वात शामक गुणले मस्तिष्कको चञ्चलतालाई कम गरी एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मेथीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) निम्न छन्:

ट्राइगोनेलिन (Trigonelline): यो एक प्रकारको अल्कालोइड (Alkaloid) हो जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

ग्यालेक्टोम्यानन (Galactomannan): यो एक घुलनशील फाइबर हो जसले पाचन प्रक्रियालाई ढिलो गराई रगतमा ग्लुकोजको अवशोषणलाई नियन्त्रण गर्छ र कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्छ।

डायोसजेनिन (Diosgenin): यो एक स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal saponin) हो जसले शरीरमा हर्मोनको सन्तुलन मिलाउन र सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

सोटोलन (Sotolon): यो यौगिकले मेथीलाई यसको विशिष्ट सुगन्ध (Maple syrup-like smell) प्रदान गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि मेथी स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): मेथीको तातो (उष्ण) प्रकृतिका कारण गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना बढाउन सक्छ।

रक्तचाप र मधुमेहका बिरामी (Blood Pressure and Diabetic Patients): मधुमेहको औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरूले मेथीको अत्यधिक सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न (Hypoglycemia) सक्छ। त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha): मेथी उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी (पित्त) भएका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्दा एसिडिटी वा पेट पोल्ने समस्या हुन सक्छ।

एलर्जी (Allergies): बदाम वा चना जस्ता गेडागुडीबाट एलर्जी हुने व्यक्तिहरूलाई मेथीबाट पनि एलर्जी हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातशमनी (Vatashamani): वात दोष (हावा र आकाश तत्त्व) लाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने गुण (Vata pacifying)।

श्लेष्मघ्नी (Shleshmaghni): कफ दोष (जल र पृथ्वी तत्त्व) वा खकारलाई नष्ट गर्ने वा बाहिर निकाल्ने गुण (Kapha destroying/Expectorant)।

ज्वरनाशिनी (Jwaranashini): ज्वरोलाई निको पार्ने वा शरीरको अस्वाभाविक तापक्रमलाई कम गर्ने गुण (Antipyretic)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा तातोपन उत्पन्न गर्ने वा ताप बढाउने प्रभाव (Hot potency)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपन वा ओसिलोपन प्रदान गर्ने गुण (Unctuous/Oily)।

धनिया (धान्यक / Coriandrum sativum)

१. परिचय (Introduction)

धनिया (Coriander) नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य अंग हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'कोरियान्ड्रम स्याटिभम' (Coriandrum sativum) हो र यो 'एपिएसी' (Apiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'धान्यक', 'छत्रधान्य', 'वितुन्नक' वा 'कुस्तुम्बुरु' जस्ता नामले चिनिन्छ। नेपालको तराईदेखि पहाडसम्म सजिलै खेती गर्न सकिने यो वनस्पति, भान्सामा स्वाद र सुगन्ध बढाउन मात्र नभई यसको औषधीय गुणका कारण पनि शताब्दीयौंदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा धनियाको विशेष महत्त्व छ। यसको हरियो पात (Cilantro) अचार, तरकारी र दालमा सजावट तथा स्वादका लागि प्रयोग गरिन्छ भने सुकेको गेडा (Coriander seeds) वा धुलोलाई मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, धनिया विश्वकै सबैभन्दा पुराना मसलाहरूमध्ये एक मानिन्छ र यसको प्रयोग वैदिक कालदेखि नै आयुर्वेदमा विभिन्न रोगहरूको उपचारका लागि हुँदै आएको पाइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा धनियाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र प्रभावका बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"धान्यकं तुवरं स्निग्धमवृष्यं मूत्रलं लघु।
तिक्तं कटूष्णमुष्णं च दीपनं पाचनं स्मृतम्।।
ज्वरघ्नं रोचनं ग्राहि स्वर्यं स्वादु त्रिदोषनुत्।
तृष्णादाहवमिश्वासकासहिध्माप्रणुत् तथा।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादिवर्ग, श्लोक ८६-८७)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार, धनिया स्वादमा टर्रो (Astringent), चिल्लो (Unctuous), पिसाब खुलाउने (Diuretic) र पच्नमा हलुका (Light) हुन्छ। यो तीतो (Bitter) र पिरो (Pungent) रसयुक्त हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Appetizer) र खाना पचाउन मद्दत गर्छ (Digestive)। यसले ज्वरो नाश गर्छ, खानामा रुचि जगाउँछ, दिसा बाँध्छ, स्वर सुधार्छ र तीनवटै दोष (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ। यसले तिर्खा लाग्ने, शरीर पोल्ने (Burning sensation), बान्ता हुने, दम, खोकी र बाडुली लाग्ने समस्यालाई पनि निको पार्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा, यसको रस (Taste) कषाय (टर्रो), तिक्त (तीतो) र हरियो पातमा मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (हलुका) र स्निग्ध (चिल्लो) हुन्छ। वीर्य (Potency) को सन्दर्भमा, गेडा उष्ण (तातो) हुन्छ भने हरियो पात र पानीमा

भिजाएको गेडा शीत (चिसो) हुन्छ। यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर (गुलियो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को आधारमा यो त्रिदोषघ्न हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलन गर्ने काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा धनियालाई सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। खाना अपच हुने, पेट फुल्ने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा धनियाको गेडा र जिरा बराबर मात्रामा पिसेर मनतातो पानीसँग खाने चलन छ। यसले पेटको ग्यास कम गर्छ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

पिसाब पोल्ने वा पिसाब कम आउने समस्या (Urinary Tract Infection) मा धनियाको गेडालाई रातभरि पानीमा भिजाएर बिहान त्यो पानी (Coriander water) पिउँदा पिसाब खुल्छ र पोल्न कम हुन्छ। आँखा पाक्ने वा सुन्निने समस्या (Conjunctivitis) हुँदा धनियाको गेडालाई पानीमा उमालेर, त्यो पानीलाई चिसो बनाई छानेर आँखा धुने परम्परागत विधि प्रभावकारी मानिन्छ।

थाइरोइड समस्या (Thyroid issues) भएका व्यक्तिहरूले धनियाको गेडालाई पानीमा उमालेर नियमित पिउँदा थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत पुग्ने जनविश्वास छ। यसका साथै, महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव हुने वा पेट दुख्ने समस्या (Menstrual cramps) मा धनियाको गेडा उमालेर बनाएको चिया पिउँदा निकै राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

धनियामा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। धनियामा पाइने तत्वहरूले शरीरभित्र र बाहिर सुन्निने समस्यालाई कम गर्न (Anti-inflammatory) मद्दत गर्छन्। बाथ रोग (Arthritis) का बिरामीहरूका लागि यो लाभदायक हुन्छ।

यसमा ब्याक्टेरिया र ढुसी (Fungi) विरुद्ध लड्ने क्षमता (Antimicrobial) हुन्छ। यसले पेटका हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गरी संक्रमणबाट बचाउँछ। धनियाले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न इन्सुलिनको उत्पादनलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा यो मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा काम गर्छ।

यसले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) को मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ (Hypolipidemic)। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार धनियाको धुलो ३ देखि ६ ग्रामसम्म र धनियाको पानी (हिम) २० देखि ४० मिलिलिटरसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

धनिया स्वाद र सुगन्धका लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। हरियो धनियामा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'ए' ले आँखाको ज्योति बढाउँछ, भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बलियो बनाउँछ र भिटामिन 'के' ले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ।

यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ भने पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। धनियाको गेडामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

धनियाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ। धनियामा पाइने सुगन्धित तेलहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्ने काम गर्छन्। यसले चिन्ता (Anxiety) र मानसिक तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत गर्छ।

यसको शान्त पार्ने गुणले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा लाग्न (Sleep quality) मद्दत गर्छ। धनियामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। आयुर्वेदका अनुसार धनिया सात्विक आहार (Sattvic properties) अन्तर्गत पर्छ। यसको सेवनले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि धनियाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्छन्। धनियाको सुगन्धित तेल (Essential oil) मा पाइने मुख्य तत्व लिनालुल (Linalool) हो। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ।

सिनेओल र लिनोलिक एसिड (Cineole and Linoleic acid) जस्ता तत्वहरूले बाथ रोग र जोर्नी दुख्ने समस्यामा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्न मद्दत गर्छन्। कोरियान्ड्रिन (Coriandrin) तत्वले शरीरमा बोसोको मात्रा सन्तुलन गर्न र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। विभिन्न प्रयोगशाला

परीक्षणहरूले धनियाको अर्क (Extract) ले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न, स्नायु प्रणालीको रक्षा गर्न (Neuroprotective) र ब्याक्टेरियाको संक्रमण रोक्न प्रभावकारी भूमिका खेल्ने प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

धनिया सामान्यतया सुरक्षित मानिए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। केही व्यक्तिहरूलाई धनियाको सम्पर्कमा आउँदा वा खाँदा छाला चिलाउने, डाबर आउने वा श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने (Allergic reactions) हुन सक्छ।

धनियाले रगतमा चिनीको मात्रा र रक्तचाप घटाउने भएकाले, यी रोगका औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले अत्यधिक मात्रामा धनिया खाँदा सुगर वा प्रेसर धेरै कम हुने (Hypoglycemia/Hypotension) जोखिम हुन्छ। सामान्य खानामा मसलाको रूपमा प्रयोग गर्दा सुरक्षित भए पनि, गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा औषधिको रूपमा अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अगाडिदेखि धनियाको अत्यधिक सेवन बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने (Appetizer) गुण।

पाचन (Pachana): खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउन मद्दत गर्ने (Digestive) प्रक्रिया।

त्रिदोषनुत् (Tridoshanut): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने क्षमता।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने (Brain tonic) जडीबुटी।

कषाय (Kashaya): मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने (Astringent) रस।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

टिमुर (तेजोवती / Zanthoxylum armatum)

१. परिचय (Introduction)

टिमुर नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र विशिष्ट स्वाद भएको मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'तेजोवती' वा 'तुम्बुरु' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'Zanthoxylum armatum' (Rutaceae परिवार) हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Szechwan Pepper' वा 'Toothache tree' पनि भनिन्छ। नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा पाइने यो काँडेदार वनस्पति नेपाली जनजीवन, संस्कृति र परम्परासँग गहिरोसँग जोडिएको छ।

नेपाली भान्सामा विशेषगरी अचार, मासु र गेडागुडीको परिकारमा टिमुरको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले खानामा एक प्रकारको रमाइलो झमझमाउने स्वाद (Tingling sensation) ल्याउँछ। ऐतिहासिक रूपमा, टिमुरलाई केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली जडीबुटीको रूपमा पनि प्रयोग गर्दै आइएको छ। जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र लेक लाग्ने (Altitude sickness) समस्याबाट बच्न हिमाली भेगका मानिसहरूले यसको नियमित सेवन गर्ने गर्दछन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा टिमुरको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुणलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ:

"तेजस्विनी कफश्वासकासास्यामयवातहृत ।

पाचन्युष्णाकटुस्तिक्तारूचिवह्निप्रदीपनी ।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग १७०)

नेपाली अनुवाद: तेजोवती (टिमुर) ले कफ, श्वास (दम), कास (खोकी), मुखका रोगहरू र वात दोषलाई नाश गर्दछ। यो पचाउन मद्दत गर्ने, उष्ण (तातो), कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) रसयुक्त हुन्छ। यसले खानामा रुचि जगाउँछ र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई प्रदीप्त गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा टिमुरको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) लघु (Light), तीक्ष्ण (Piercing) र रूक्ष (Dry) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा टिमुरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। दाँत दुखेको वा गिजा सुन्निएको अवस्थामा टिमुरको गेडालाई दाँतको बीचमा च्यापेर राख्ने वा यसको धुलोले मञ्जन गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसै अचुक औषधीय गुणका कारण यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Toothache tree' भनिएको हो।

पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरू जस्तै अपच, ग्यास्ट्रिक वा पेट फुल्ने समस्या हुँदा टिमुर, बिरे नुन र ज्वानोको धुलो मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्त राहत मिल्ने जनविश्वास छ। चिसो लागेको बेला वा रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) ले सताउँदा टिमुर हालेको तातो झोल वा चिया पिउनाले कफ पगाल्न र श्वासप्रश्वास नली खुलाउन मद्दत गर्छ। यसका साथै, टिमुरको गेडालाई तोरीको तेलमा फुराएर उक्त तेलले मालिस गर्दा वात रोग र जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) मा निकै फाइदा पुग्छ। उच्च हिमाली भेगमा यात्रा गर्दा टिमुरको गेडा चपाउनाले लेक लाग्ने (Altitude sickness) समस्याबाट बच्न सकिन्छ भन्ने परम्परागत मान्यता आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

टिमुरमा विभिन्न औषधीय र भेषजगुण (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) शक्तिशाली गुण हुन्छ जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ, जसले गर्दा बाथ र जोर्नी दुखाइमा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसका साथै, टिमुरमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। यसले मुखभित्रका कीटाणुहरू मारेर श्वासलाई स्वच्छ राख्न र गिजाका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्छ।

पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन टिमुर एक उत्कृष्ट पाचन उत्तेजक (Digestive stimulant) हो। यसले पेटमा पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो पच्छ र भोक लाग्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता (Hepatoprotective) पनि बढाउने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्। मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि यसको प्रयोग प्रभावकारी मानिएको छ। केही अध्ययनहरूले देखाएअनुसार टिमुरको बोक्राको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar) र कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया टिमुरको धुलो १ देखि २ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मसलाको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गरिने भए तापनि टिमुरमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) जस्ता अत्यावश्यक भिटामिनहरू पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

खनिज पदार्थहरूको (Minerals) कुरा गर्दा टिमुरमा आइरन (Iron), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फस्फोरस (Phosphorus) जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। यसका अतिरिक्त, टिमुरमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

टिमुरको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार टिमुरको अर्कले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार (Cerebral blood flow) बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) मा उल्लेखनीय सुधार आउँछ।

यसको सुगन्ध र यसमा पाइने वाष्पशील तेल (Volatile oils) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता निवारक (Stress and Anxiety reduction) को रूपमा यसले काम गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Brain tonic) को रूपमा पनि हेरिन्छ जसले मानसिक थकान कम गर्छ। साथै, टिमुरले शरीरमा ऊर्जाको सञ्चार गराउँछ र यसको सेवनले एक प्रकारको स्फूर्ति प्रदान गर्छ, जसले गर्दा मुड सुधार (Mood regulation) हुन गई उदासीपन (Depression) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि टिमुरका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्। हाइड्रोक्सी अल्फा-सान्सुल (Hydroxy-alpha-sanshool) टिमुरमा पाइने मुख्य तत्त्व हो जसले मुखमा झमझमाउने स्वाद ल्याउँछ। यसले स्नायु प्रणालीका 'TRP channels' सँग अन्तरक्रिया गरेर दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्छ।

यसैगरी, लिनालुल र लिमोनेन (Linalool and Limonene) जस्ता वाष्पशील तेलहरूले टिमुरलाई विशेष सुगन्ध दिन्छन्। यिनमा शक्तिशाली फङ्गसनाशक (Antifungal) र ब्याक्टेरियानाशक (Antibacterial) गुणहरू हुन्छन्। टिमुरमा पाइने अल्कालोइड्स र फ्लाभोनोइड्स (Alkaloids and Flavonoids) ले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन् र सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई प्रभावकारी रूपमा रोक्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

टिमुर स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। टिमुर उष्ण (तातो) र तीक्ष्ण प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, ग्यास्ट्रिक अल्सर

भएका वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको कम सेवन गर्नुपर्छ। यसले पेटमा जलन (Burning sensation) गराउन सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले (Pregnancy) यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसको तातो प्रभावले गर्भलाई असर गर्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका (Lactation) आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। साथै, उच्च रक्तचाप वा रगत पातलो बनाउने औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) हुन सक्ने भएकाले यसको अत्यधिक प्रयोग गर्नुअघि सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तेजोवती (Tejovati): टिमुरको संस्कृत नाम, जसको अर्थ तेज वा चमक प्रदान गर्ने भन्ने हुन्छ।

जठराग्नि (Jatharagni): पेटमा हुने पाचन अग्नि (Digestive fire), जसले खाएको कुरा पचाउन मद्दत गर्छ।

वात-कफ शामक (Vata-Kapha Shamaka): शरीरका तीन दोषमध्ये वात (हावा) र कफ (पानी/पृथ्वी) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic)।

वीर्य (Virya): कुनै पनि जडीबुटीको तातो वा चिसो प्रभाव (Potency), टिमुरको वीर्य उष्ण (तातो) हुन्छ।

ज्वानो (यवानी / Trachyspermum ammi)

१. परिचय (Introduction)

ज्वानो नेपाली भान्सामा नभई नहुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुउपयोगी मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'यवानी', 'उग्रगन्धा', 'अजमोदिका' वा 'दीप्यका' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'ट्राकिस्पर्मम अम्मी' (Trachyspermum ammi) हो। यो 'एपिएसी' (Apiaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको गन्ध निकै कडा र स्वाद पिरो तथा तितो हुन्छ। नेपाली समाजमा यसलाई केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली घरेलु औषधिको रूपमा पनि परापूर्वकालदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा ज्वानोको विशेष ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक ऊर्जा प्रदान गर्न, पाचन प्रणाली सुधार्न र दूधको मात्रा बढाउन ज्वानोको झोल (ज्वानोको रस) खुवाउने परम्परा नेपाली समाजमा गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ। यसले सुत्केरी अवस्थामा हुने दुखाइ कम गर्न र शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्दछ। जाडो मौसममा शरीरलाई चिसोबाट बचाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि यसको व्यापक प्रयोग हुन्छ।

प्राचीन कालदेखि नै ज्वानोलाई पाचन सम्बन्धी समस्याहरूको अचुक औषधिको रूपमा चिनिँदै आइएको छ। यसको उत्पत्तिको इतिहास हेर्दा यो इजिप्टबाट सुरु भई भारतवर्ष हुँदै नेपालसम्म आइपुगेको मानिन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको औषधीय गुणलाई राम्ररी बुझेर नै यसलाई दैनिक भान्साको अभिन्न अङ्ग बनाएका हुन्। दाल झान्न, तरकारीमा स्वाद बढाउन र अचारमा सुगन्ध थप्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा ज्वानोको गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणलाई यसरी श्लोकबद्ध गरिएको छ:

"यवानी पाचनी रुच्या तीक्ष्णोष्णा कटुका लघुः।
दीपनी च तथा तिक्ता पित्तला शुक्रशूलहृत्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ७५-७६)

नेपाली अनुवाद: ज्वानोले पाचन शक्ति बढाउँछ (पाचनी), खानामा रुचि जगाउँछ (रुच्या), यो स्वभावले तीक्ष्ण (कडा) र उष्ण (तातो) हुन्छ। यसको स्वाद पिरो (कटु) र तितो (तिक्त) हुन्छ तथा यो

पच्नमा हलुका (लघु) हुन्छ। यसले जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई प्रज्वलित गर्छ (दीपनी), पित्त बढाउँछ र शुक्र धातुलाई हानि गर्न सक्छ। यसले शूल (पेटको दुखाइ) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट ज्वानोका गुणहरूलाई विभिन्न आधारमा वर्गीकरण गरिएको छ। यसको रस (Taste) कटु (पिरो) र तिक्त (तितो) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) लघु (हलुका), रूक्ष (सुक्खा) र तीक्ष्ण (कडा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Metabolic Property) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातघ्न) भने पित्त दोषलाई बढाउँछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा ज्वानोलाई विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पेट दुख्ने र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पेट फुल्ने, ग्यास भरिने वा अपच भएर पेट दुखेमा आधा चम्चा ज्वानो र थोरै बिरे नुन मनतातो पानीसँग चपाएर खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

रुघाखोकी र दमको उपचारमा पनि यसको प्रयोग व्यापक छ। रुघाखोकी लागेमा वा छातीमा खकार जमेमा एक चम्चा ज्वानोलाई सफा सुतीको कपडामा पोको पारेर तताउँदै सुँघ्ने गरिन्छ। यसका साथै ज्वानो पानीमा उमालेर त्यसको बाफ (Steam inhalation) लिँदा श्वासप्रश्वास नली खुल्छ। सुत्केरी स्याहारमा सुत्केरी महिलालाई ज्वानो, मेथी, बत्तिसा र घिउ राखेर बनाइएको ज्वानोको झोल खुवाइन्छ। यसले पाठेघर सफा गर्न, दूध बढाउन र शरीरको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) मा तोरीको तेलमा ज्वानो र लसुन फुराएर उक्त तेलले मालिस गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। त्यस्तै, दाँत दुखेको खण्डमा ज्वानो उमालेको मनतातो पानीले कुल्ला गर्दा वा ज्वानोको तेल कपासमा राखेर दुखेको दाँतमा च्याप्दा कीटाणु नष्ट भई दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

ज्वानोमा विभिन्न प्रकारका औषधीय र भेषजविज्ञानीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन्। यसले पाचन प्रणाली सुधार (Digestive stimulant) गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले आमाशयबाट निस्कने पाचक रस (Gastric secretions) को उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो पच्छ। यसले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिई पेटको ऐंठन (Antispasmodic) कम गर्छ।

यसका साथै ज्वानोमा सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजनलाई घटाउन मद्दत गर्छ। यसमा कीटाणुनाशक (Antimicrobial & Antibacterial) क्षमता पनि हुन्छ, जसले ब्याक्टेरिया र फङ्गस (ढुसी) विरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ। यसले पेटका कीरा (Anthelmintic) मार्न पनि मद्दत गर्छ। श्वासप्रश्वास सहजकर्ता (Bronchodilator) को

रूपमा यसले श्वासप्रश्वास नलीलाई फराकिलो बनाउँछ र खकारलाई पगालेर बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्छ। दम र ब्रोन्काइटिसका बिरामीलाई यो निकै लाभदायक हुन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया यसको चूर्ण (धुलो) १ देखि ३ ग्रामसम्म, यसको तेल १ देखि ३ थोपासम्म र यसको अर्क (Distilled water) ५ देखि १० थोपासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

ज्वानो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यद्यपि यसको प्रयोग थोरै मात्रामा गरिन्छ, तर यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरू शरीरका लागि निकै लाभदायक हुन्छन्।

यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ जसले कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा ज्वानोमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), फलाम (Iron), र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी बलियो बनाउँछन् भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

यसका अतिरिक्त यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), थायमिन (Thiamine), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) जस्ता भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन् जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्। यसमा आवश्यक एमिनो एसिड र स्वस्थ बोसो (Essential fatty acids) पनि पाइन्छ जसले शरीरको कोषिका निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा ज्वानोलाई मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने वनस्पतिको रूपमा पनि हेरिन्छ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety reduction) मा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। ज्वानोको सुगन्धित तेल (Essential oil) मा स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने गुण हुन्छ। यसको बाफ लिँदा वा सुँघ्दा मानसिक तनाव कम हुन्छ र मन शान्त हुन्छ।

निद्रामा सुधार (Sleep quality enhancement) ल्याउन पनि ज्वानो उपयोगी छ। वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्राको समस्यामा ज्वानोले फाइदा गर्छ। यसले शरीर र दिमागलाई आराम दिई गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन आयुर्वेदको 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) अवधारणा अनुसार, यसले मस्तिष्कको रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याई स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्छ। सात्त्विक गुण (Sattvic properties) को कारण यसले शरीरको भारीपन र आलस्यता हटाएर मनलाई स्फूर्त र ऊर्जावान् बनाउँछ, जसले गर्दा मनोवैज्ञानिक रूपमा सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि ज्वानोका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active chemical compound) 'थाइमोल' (Thymol) हो। ज्वानोको तेलमा करिब ५०% भन्दा बढी थाइमोल पाइन्छ।

थाइमोल एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) तत्त्व हो। यसले पेटको अल्सर गराउने ब्याक्टेरियालाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ। ग्यास्ट्रिक एसिड स्राव (Gastric acid secretion) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ज्वानोले पेटमा पाचन इन्जाइमहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना पचाउने प्रक्रिया (Digestion process) छिटो र प्रभावकारी हुन्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण (Antihypertensive effect) मा पनि यसको भूमिका देखिएको छ। केही अनुसन्धानहरूका अनुसार ज्वानोमा पाइने तत्त्वहरूले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्। साथै, कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) को लागि यसले कलेजोका इन्जाइमहरूलाई सन्तुलनमा राखी कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट जोगाउने काम गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

ज्वानो धेरै उपयोगी भए तापनि यसको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोगले केही हानि पनि गर्न सक्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोगमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ। ज्वानोको तातो (उष्ण) र पिरो (कटु) गुण हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, अम्लपित्त (Hyperacidity) वा पेटमा अल्सर भएका व्यक्तिहरूले यसको कम प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy) मा महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो प्रभावले गर्भाशय खुम्चिने (Uterine contractions) सम्भावना हुन सक्छ। यद्यपि सुत्केरी अवस्थामा (Lactation) यो निकै लाभदायक हुन्छ। रक्तस्रावको समस्या (Bleeding disorders) भएकाहरूले पनि यसको सेवन गर्नु हुँदैन। शरीरको कुनै भागबाट रगत बग्ने समस्या (जस्तै: पायल्सबाट रगत आउने, नाकबाट रगत आउने) भएकाहरूलाई यसले हानि गर्न सक्छ।

आयुर्वेदका अनुसार यसको अत्यधिक सेवनले पुरुषहरूको शुक्र धातु (Sperm count) मा नकारात्मक असर पार्न सक्छ। साथै, कलेजोको गम्भीर रोग भएकाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको अर्क वा तेलको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
जठराग्नि	पेटमा खाना पचाउने शक्ति वा अग्नि	Digestive fire
कफवातघ्न	शरीरमा बढेको कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नष्ट गर्ने गुण	Pacifier of Kapha and Vata dosha
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व वा औषधि	Brain tonic / Cognitive enhancer
शूल	शरीरको कुनै पनि भागमा, विशेषगरी पेटमा हुने तीव्र दुखाइ वा ऐंठन	Colic pain / Severe ache
विपाक	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद	Post-digestive effect
दीपनी	भोक जगाउने र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने गुण	Appetizer / Stimulant of digestion

हिङ (हिङ्गु / Ferula assa-foetida)

१. परिचय (Introduction)

हिङ नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अपरिहार्य मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'हिङ्गु' र वैज्ञानिक भाषामा 'Ferula assa-foetida' (फेरुला एसा-फोटिडा) भनिन्छ। यो 'Apiaceae' (एपिएसी) परिवार अन्तर्गत पर्ने बिरुवाको जराबाट निस्कने खोटो वा रस सुकाएर तयार पारिन्छ। यसको गन्ध निकै कडा र तीखो हुने भएकाले यसलाई थोरै मात्रामा मात्र प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा हिङको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी दाल झान्न, तरकारीमा स्वाद बढाउन र ग्यास्ट्रिक (वायु) को समस्या कम गर्न यसको प्रयोग परापूर्वकालदेखि हुँदै आएको छ। यसले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, पाचन प्रक्रियालाई पनि सहज बनाउँछ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हिङलाई प्राचीन कालदेखि नै एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा लिइन्थ्यो। आयुर्वेदमा यसलाई 'पाचनको आगो' (अग्नि) बढाउने र पेटका विभिन्न समस्याहरू निको पार्ने अचुक औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा हिङको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकद्वारा रचित 'चरक संहिता'मा हिङको महत्त्वलाई यसरी श्लोकमार्फत प्रस्तुत गरिएको छ:

"वातश्लेष्मविबन्धघ्नं कटूष्णं दीपनं लघु।
हिङ्गु शूलप्रशमनं विद्यात्पाचनरोचनम्॥"

(चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२९९)

नेपाली अनुवाद: हिङले वात र कफ दोषलाई नाश गर्छ, कब्जियत हटाउँछ। यो स्वादमा पिरो (कटु), स्वभावमा तातो (उष्ण), पाचन शक्ति बढाउने (दीपन) र पचाउनमा हलुका (लघु) हुन्छ। हिङलाई पेटको दुखाइ (शूल) शान्त पार्ने, खाना पचाउने (पाचन) र रुचि बढाउने (रोचन) औषधिको रूपमा जान्नुपर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, हिङको रस (Taste) कटु अर्थात् पिरो हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) लघु (हलुका), स्निग्ध (चिल्लो) र तीक्ष्ण (तीखो वा छिटो फैलिने) हुन्छन्। यसको वीर्य (Potency) उष्ण अर्थात् तातो हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) नै रहन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने काम गर्छ भने पित्त दोषलाई बढाउने गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा हिङलाई विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने समस्या (Flatulence and Bloating) मा एक चिम्टी हिङलाई मनतातो पानीमा घोलेर पिउनाले तुरुन्तै राहत मिल्छ। साना बालबालिकाको पेट फुलेर रुने समस्यामा हिङलाई मनतातो पानीमा लेदो बनाएर नाइटोको वरिपरि दल्ने (घरेलु उपचार विधि) चलन छ, जसले ग्यास बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

अपच वा ग्यासको कारणले पेट दुखेको (Abdominal Colic) अवस्थामा हिङ, बिरे नुन र ज्वानोको धुलो मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा दुखाइ कम हुन्छ। त्यस्तै, दाँत दुखेको (Toothache) वा कीराले खाएको अवस्थामा हिङको सानो टुक्रालाई दुखेको दाँतको बीचमा राख्दा वा हिङलाई कागतीको रसमा मिसाएर लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ। चिसो लागेको, खोकी वा दम जस्ता श्वासप्रश्वासको समस्या (Respiratory Issues) मा हिङलाई मह वा अदुवाको रससँग मिसाएर खाँदा कफ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

हिङमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। हिङमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने वा सुन्निने समस्यामा राहत प्रदान गर्छ। यसले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्ने भएकाले यसलाई जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा पेटका कीरा (Helminthiasis) मार्न र सङ्क्रमण रोक्न प्रयोग गरिन्छ।

पाचन प्रणाली सुधार्ने (Digestive Stimulant) सन्दर्भमा, हिङले र्‍याल र पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो र राम्ररी पच्छ। यसले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिई ऐंठन (Spasm) कम गर्छ। हिङले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई रक्तसञ्चार सुचारु गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा उच्च रक्तचाप नियन्त्रण (Hypotensive) मा सहयोग पुग्छ। यसले रगतलाई पातलो बनाउने (Blood thinning) काम पनि गर्छ। महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ र ऐंठन (Dysmenorrhea) लाई कम गर्न पनि हिङ निकै उपयोगी हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार हिङको सामान्य मात्रा (Dosage) १२५ देखि ५०० मिलिग्राम (एक देखि दुई चिम्टी) प्रतिदिन हो। यसलाई सधैं घिउ वा तेलमा भुटेर वा मनतातो पानीसँग प्रयोग गर्नु उत्तम मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

हिङ औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। १०० ग्राम हिङमा करिब ६७-६८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) पाइन्छ, जसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ। यसमा करिब ४ ग्राम प्रोटिन (Protein) हुन्छ, जसले शरीरका कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा

मद्दत गर्छ। त्यस्तै, करिब ४ ग्राम फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, हिङमा क्याल्सियम, फस्फोरस र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने फलामले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ। यसका साथै, यसमा क्यारोटिन (Carotene), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) जस्ता भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन् जसले आँखाको तेज बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

हिङको प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा हिङलाई वात दोष सन्तुलन गर्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ। वात दोषको असन्तुलनले चिन्ता (Anxiety), तनाव (Stress) र अनिद्रा जस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ। हिङको प्रयोगले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी (Nervous System Calming) तनाव र चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को सन्दर्भमा, हिङमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्छ। यसले शरीर र दिमागलाई आराम दिने भएकाले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यद्यपि हिङको गन्ध उग्र हुन्छ र यसलाई पूर्ण रूपमा सात्त्विक (Sattvic) मानिँदैन, तर यसको औषधीय प्रयोगले शरीरका नाडीहरूलाई शुद्ध गरी मस्तिष्कलाई शान्त राख्न (Medhya प्रभाव) मद्दत गर्छ। परम्परागत रूपमा यसलाई हिस्टेरिया (Hysteria) र छारे रोग (Epilepsy) जस्ता स्नायुसम्बन्धी समस्याहरूमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि हिङका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानमार्फत प्रमाणित गरेको छ। हिङको विशिष्ट गन्ध यसमा पाइने 'डाइसल्फाइड' (Disulfides) जस्ता सल्फर यौगिकहरू (Sulfur compounds) ले गर्दा आउँछ। यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली जीवाणुनाशक (Antibacterial) र ढुसीनाशक (Antifungal) गुणहरू हुन्छन्। यसमा पाइने फेरुलाइक एसिड (Ferulic acid) एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई कम गर्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि हिङमा पाइने अम्बेलिप्रेनिन (Umbelliprenin) नामक यौगिकले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) मद्दत गर्छ। पाचन

इन्जाइमको उत्तेजना (Stimulation of Digestive Enzymes) को सन्दर्भमा, वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि हिङले र्याल (Salivary amylase) र प्यान्क्रियाजबाट निस्कने इन्जाइमहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले पाचन प्रक्रियालाई (Digestive stimulation) सहज बनाउँछ। साथै, हिङले आन्द्रा र श्वासप्रश्वास नलीका मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ (Antispasmodic action), जसले गर्दा पेटको ऐंठन र दम (Asthma) को समस्यामा राहत मिल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

हिङ स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। हिङको स्वभाव तातो (उष्ण) हुने भएकाले पित्त दोष बढेका वा ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis), अल्सर (Ulcer) र पेट पोल्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग कम गर्नुपर्छ वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ।

गर्भावस्थामा (Pregnancy) हिङको अत्यधिक प्रयोगले गर्भाशय खुम्चिने (Uterine contractions) वा रक्तस्राव हुने जोखिम हुन सक्छ। त्यसैले गर्भवती महिलाहरूले यसको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ। स्तनपान गराउने (Lactation) आमाहरूले पनि यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ किनभने यसका रसायनहरू दूधमार्फत शिशुसम्म पुग्न सक्छन्। हिङले रगतलाई पातलो बनाउने काम गर्ने भएकाले रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders) भएका वा शल्यक्रिया (Surgery) गर्न लागेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन। उच्च रक्तचाप कम गर्ने औषधि (Antihypertensive drugs) वा रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले हिङको अत्यधिक प्रयोग गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनकि यसले औषधिको प्रभावलाई बढाउन सक्छ (Drug interactions)।

९. शब्दावली (Glossary)

वात (Vata): आयुर्वेद अनुसार शरीरमा हावा र आकाश तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले शरीरको गति र स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ। (The Ayurvedic dosha representing air and space elements, responsible for movement and nervous system functions.)

कफ (Kapha): शरीरमा जल र पृथ्वी तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले शरीरलाई स्थिरता र चिल्लोपन प्रदान गर्छ। (The Ayurvedic dosha representing water and earth elements, responsible for structure and lubrication.)

दीपन (Deepana): जठराग्नि (पाचनको आगो) लाई बढाउने वा भोक जगाउने औषधीय गुण। (Substances that stimulate the digestive fire or appetite.)

शूल (Shula): पेट वा शरीरको कुनै पनि भागमा हुने तीव्र दुखाइ वा ऐंठन। (Severe pain or colic, usually in the abdomen.)

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव। (The post-digestive effect of food or medicine on the body.)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा गुण। (Brain tonic or substances that enhance intellect and memory.)

तेजपात (तमालपत्र / Cinnamomum tamala)

१. परिचय (Introduction)

तेजपात नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'तमालपत्र' वा 'पत्रक' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'सिनामोमम तमाला' (Cinnamomum tamala) भनिन्छ। यो वनस्पति 'लउरेसी' (Lauraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका मध्य पहाडी भेगहरूमा प्राकृतिक रूपमै हुर्कने यो सदाबहार रूखको पातलाई सुकाएर मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको बोक्रालाई पनि दालचिनीको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ, यद्यपि वास्तविक दालचिनी फरक प्रजाति हो।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा तेजपातको गहिरो प्रभाव रहेको छ। विशेषगरी मासुका परिकार, पुलाउ, खिर र विभिन्न प्रकारका तरकारीहरूमा स्वाद र सुगन्ध थप्न यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। ऐतिहासिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, प्राचीन कालदेखि नै यसलाई केवल स्वादका लागि मात्र नभई यसमा निहित औषधीय गुणहरूका कारण पनि भान्सामा समावेश गरिएको पाइन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले खानालाई स्वादिष्ट बनाउनुका साथै पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउन र शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान गर्न तेजपातको प्रयोग गर्दै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तेजपातको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा यसको महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा दर्शाइएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको कर्पूरादि वर्गमा तेजपातको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"पत्रं तमालपत्रं च तथा स्यात्पत्रनामकम् ।
पत्रकं मधुरं किञ्चित्तीक्ष्णोष्णं पिच्छिलं लघु ।
निहन्ति कफवातार्शो हृल्लासारुचिपीनसान् ।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादि वर्ग, श्लोक ६२)

नेपाली अनुवाद:

पत्र, तमालपत्र र पत्रक यसका नामहरू हुन्। यो स्वादमा थोरै गुलियो (मधुर), तीखो (तीक्ष्ण), तातो (उष्ण), चिप्लो (पिच्छिल) र पचाउन हलुका (लघु) हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्दछ, साथै पायल्स (अर्श), वाकवाकी लाग्ने (हृल्लास), खानामा अरुचि हुने र पिनास (पीनस) जस्ता रोगहरूलाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा यसको रस मधुर (गुलियो), कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) हुन्छ। यसको गुण लघु (हलुका), तीक्ष्ण (तीखो) र रूक्ष (सुक्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभावको आधारमा यसले कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफवातशामक) कार्य गर्दछ, तर यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले पित्त दोषलाई भने बढाउने (पित्तवर्धक) काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा तेजपातलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरू, रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासका रोगहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

पेट फुल्ने, ग्यास भरिने र अपच हुने जस्ता पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Flatulence) को समस्यामा २-३ वटा तेजपातलाई २ गिलास पानीमा उमालेर आधा गिलास बाँकी रहेपछि छानेर पिउनाले पेटको ग्यास बाहिर निस्कन्छ र पाचन प्रक्रिया सुध्रिन्छ। त्यसैगरी, रुघाखोकी लाग्दा वा पिनास (Common Cold and Sinusitis) ले सताउँदा तेजपात, मरिच र अदुवा राखेर उमालेको पानी (काढा) पिउनाले बन्द नाक खुल्छ र घाँटीको खसखस कम हुन्छ। यसको पातलाई पानीमा उमालेर बाफ लिनाले पनि श्वासप्रश्वास नली सफा हुन्छ।

दाँत र गिजाको समस्या (Dental and Gum Problems) समाधान गर्न तेजपातको बोक्रा वा पातको धूलोले दाँत माझ्नाले दाँतको दुखाइ कम हुन्छ, गिजाबाट रगत आउने समस्या रोकिन्छ र मुखको दुर्गन्ध (Bad breath) हट्छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) कम गर्न तेजपातको तेल वा यसको पातलाई पिनेर बनाएको लेप दुखेको जोर्नी वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउनाले दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तेजपातमा विभिन्न प्रकारका औषधीय र भेषज (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन्। यसले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्म जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial) र मधुमेह नियन्त्रण गर्ने (Antidiabetic) जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यहरू गर्दछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management) को सन्दर्भमा तेजपातले शरीरमा इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रणमा रहन्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) का लागि यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

पाचन प्रणाली (Digestive System) लाई सुधार्न यसले आमाशय र आन्द्रामा पाचन रसहरूको उत्पादनलाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पच्छ र पेट दुख्ने वा बटारिने (Abdominal cramps) समस्या समाधान हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया तेजपातको धूलो १ देखि ३ ग्रामसम्म र यसको तेल २ देखि ५ थोपासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तेजपात केवल स्वाद र सुगन्धका लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) र भिटामिन 'सी' (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'ए' ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ भने भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा तेजपातमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), जिंक (Zinc) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियमले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ, पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्छ र फलामले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। यसमा पाइने आहार फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तेजपातको सुगन्ध र यसमा पाइने रासायनिक तत्त्वहरूले मस्तिष्क र स्नायु प्रणाली (Nervous system) मा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कलाई पोषण दिने (Medhya) र सात्त्विक गुण भएको वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) का लागि तेजपातमा पाइने लिनालुल (Linalool) नामक तत्त्वले मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने कार्य गर्दछ। यसको चिया पिउनाले वा यसको सुगन्ध सुँघ्नाले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई आराम प्रदान गर्ने भएकाले राति सुत्नुअघि तेजपातको चिया पिउनाले गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ, जसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function) को विकासमा यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट जोगाउँछन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति बढ्छ र कुनै पनि काममा एकाग्रता (Concentration) कायम राख्न सहज हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि तेजपातमा रहेका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्।

सिनामेल्डिहाइड (Cinnamaldehyde) तेजपातको बोक्रा र पातमा पाइने मुख्य यौगिक हो, जसले यसलाई विशेष सुगन्ध र स्वाद प्रदान गर्छ। यसमा सूक्ष्म जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्ने (Antibacterial) र ढुसी प्रतिरोधी (Antifungal) गुणहरू हुन्छन्। युजेनोल (Eugenol) नामक यौगिकले शरीरमा सुन्निने र दुख्ने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic) कार्य गर्दछ।

लिनालुल (Linalool) यौगिकले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र तनाव कम गर्ने (Anxiolytic) प्रभाव देखाउँछ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार तेजपातमा रहेका फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकलहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षयीकरण रोक्न मद्दत गर्छन्, जसले एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Activity) लाई प्रमाणित गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तेजपात सामान्यतया खानामा प्रयोग गर्दा सुरक्षित मानिन्छ, तर यसको अत्यधिक वा औषधीय रूपमा प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ।

तेजपातको तातो (उष्ण) गुण हुने भएकाले शरीरमा पित्त दोष बढेका, ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) भएका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी महसुस हुने पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको कम प्रयोग गर्नुपर्छ। अत्यधिक प्रयोगले मुखमा घाउ आउने वा छाती पोल्ने (Heartburn) समस्या हुन सक्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) ले खानामा मसलाको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित भए तापनि, औषधीय मात्रामा वा यसको तेलको प्रयोग गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघरलाई उत्तेजित गर्न सक्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने र स्नायु प्रणालीलाई सुस्त बनाउने प्रभाव पार्न सक्ने भएकाले कुनै पनि शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अगाडिदेखि यसको औषधीय प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ। मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले तेजपातको अत्यधिक सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुने भएकाले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) मा ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
तीक्ष्ण (Teekshna)	तीखो वा छिटो प्रभाव देखाउने गुण	Sharp or penetrating quality
उष्ण (Ushna)	तातो प्रकृतिको, जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ	Hot potency
पिच्छिल (Picchila)	चिप्लो वा लसदार गुण भएको	Slimy or viscous quality
हृल्लास (Hrullasa)	वाकवाकी लाग्ने वा उल्टी आउन खोज्ने अवस्था	Nausea
पीनस (Peenasa)	नाक बन्द हुने, सिँगान बगिरहने र टाउको दुख्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग	Sinusitis / Rhinitis
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण	Brain tonic / Cognitive enhancer

दालचिनी (त्वक् / Cinnamomum verum)

१. परिचय (Introduction)

दालचिनी (Cinnamon) नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण, सुगन्धित र बहुगुणी मसला हो। यसको वैज्ञानिक नाम सिनामोमम भेरम (Cinnamomum verum) हो र यो लौरेसी (Lauraceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'त्वक्', 'दारुसिता', 'उत्कट' वा 'भृङ्ग' भनेर चिनिन्छ। यो मुख्यतया सदाबहार रूखको भित्री बोक्रा (Inner bark) लाई सुकाएर प्राप्त गरिन्छ। बोक्रा सुक्दै जाँदा यो गोलो आकारमा बेरिन्छ, जसलाई हामी दालचिनीको सिन्का (Cinnamon sticks) को रूपमा चिन्छौं। नेपाली भान्सामा यसलाई गरम मसलाको प्रमुख घटकको रूपमा, मासुका परिकारहरूमा, पुलाउमा र चियामा सुगन्ध तथा स्वाद बढाउन व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, दालचिनी विश्वकै सबैभन्दा पुरानो र बहुमूल्य मसलाहरू मध्ये एक हो। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई सुन जत्तिकै महँगो मानेर व्यापार गरिन्थ्यो र बहुमूल्य मसला तथा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। नेपाली संस्कृति, आयुर्वेद र परम्परामा यसको विशेष र उच्च स्थान छ। चाडपर्व, पूजाआजा र विशेष परिकारहरू बनाउँदा दालचिनीको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले खानाको स्वाद र सुगन्ध मात्र बढाउँदैन, शरीरलाई न्यानो राख्न, पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

नेपालको पहाडी र तराई क्षेत्रमा यसको खेती र प्रयोग दुवै प्रशस्त मात्रामा हुने गरेको पाइन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा यसको प्रयोगले शरीरलाई प्राकृतिक रूपमै न्यानोपन प्रदान गर्दछ। यसको सुगन्धले भान्साको वातावरणलाई नै सुगन्धित र मनमोहक बनाउँछ। परम्परागत नेपाली चिकित्सा पद्धतिमा यसलाई केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा दालचिनीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत र गहिरो वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरक र सुश्रुतले यसलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग हुने प्रमुख जडीबुटीको रूपमा उल्लेख गरेका छन्। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा दालचिनीको गुण र उपयोगिताबारे यसरी स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

त्वक् सुगन्धि कटु स्वादु तिक्तं चोष्णं कफापहम्।
कण्ड्वामवातहृद्रोगबस्तिरुक्कृमिनाशनम्॥

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग - ६६)

नेपाली अनुवादः

दालचिनी सुगन्धित, पिरो (Katu), गुलियो (Madhura) र केही तितो (Tikta) स्वाद भएको हुन्छ। यसको स्वभाव उष्ण (Hot) हुन्छ र यसले कफ दोषलाई नष्ट गर्दछ। यसले चिलाउने समस्या (Pruritus), आमवात (Rheumatoid arthritis), मुटुका रोगहरू (Cardiac disorders), पिसाब थैलीका रोगहरू (Bladder disorders) र पेटका कीराहरू (Helminthiasis) नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट दालचिनीका गुणहरूलाई स्पष्ट रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। यसको रस (Taste) कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) लघु (Light), रूक्ष (Dry) र तीक्ष्ण (Piercing/Sharp) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Effect on Doshas) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर अत्यधिक प्रयोगले पित्त दोष बढाउन सक्छ (Increases Pitta in excess)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा दालचिनीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभावकारी घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आएको छ। रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा (Common Cold and Sore Throat) यसको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। एक गिलास पानीमा सानो टुक्रा दालचिनी, अदुवा, मरिच र तुलसीका पातहरू उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउँदा रुघाखोकी, बन्द नाक र घाँटीको खसखस तुरुन्तै निको हुन्छ। यसमा मह (Honey) मिसाएर खाँदा यसको प्रभावकारिता अझ बढ्छ।

पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक (Digestive Issues and Gastritis) को उपचारमा पनि दालचिनीको प्रयोग व्यापक छ। खाना खाएपछि पेट फुल्ने, अपच हुने वा ग्यास भरिने समस्या भएमा, आधा चम्चा दालचिनीको धुलो मनतातो पानीसँग पिउँदा पाचन प्रणाली (Digestive system) सक्रिय हुन्छ र ग्यासको समस्या कम हुन्छ। यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्न पनि मद्दत गर्दछ।

दाँत दुख्दा र गिजाको समस्यामा (Toothache and Gum Issues) दालचिनीको तेल (Cinnamon oil) वा दालचिनीको धुलोलाई कपासमा राखेर दुखेको दाँतमा च्याप्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसले मुखको दुर्गन्ध (Bad breath) हटाउन पनि मद्दत गर्छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) मा मनतातो तोरीको तेल वा तिलको तेलमा दालचिनीको धुलो मिसाएर दुखेको जोर्नीमा मालिस गर्दा वात रोग र जोर्नीको दुखाइ (Arthritis pain) मा निकै राहत मिल्छ। महिनावारीको दुखाइ (Menstrual Cramps) को समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ कम गर्न दालचिनीको चिया पिउनु परम्परागत रूपमा निकै लाभदायक मानिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

दालचिनीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचार र रोकथाममा मद्दत गर्दछ। मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic action) मा यसको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। दालचिनीले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ र कोषहरूलाई ग्लुकोज ग्रहण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा टाइप-२ मधुमेह (Type-2 Diabetes) का बिरामीहरूलाई निकै फाइदा पुग्छ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory properties) गुण दालचिनीको अर्को महत्त्वपूर्ण विशेषता हो। शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन (Inflammation) कम गर्न दालचिनी अत्यन्त प्रभावकारी छ। यसले शरीरका तन्तुहरूलाई सुन्निनबाट बचाउँछ र दीर्घकालीन रोगहरू (Chronic diseases) को जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छ। जीवाणुनाशक र ढुसीनाशक (Antimicrobial and Antifungal action) क्षमताका कारण यसले हानिकारक ब्याक्टेरिया (Bacteria) र ढुसी (Fungi) विरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ। यसले श्वासप्रश्वास नलीका संक्रमणहरू (Respiratory tract infections), क्यान्डिडा (Candida) संक्रमण र पेटका संक्रमणहरू रोक्न मद्दत गर्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) को लागि पनि दालचिनी फाइदाजनक छ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को स्तरलाई घटाउँछ र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL cholesterol) लाई बढाउँछ। साथै यसले रक्तचाप (Blood pressure) सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। आयुर्वेद अनुसार सामान्यतया दालचिनीको धुलो १ देखि ३ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ। दालचिनीको तेल १ देखि ३ थोपासम्म उपयुक्त अनुपान (जस्तै मह वा तातो पानी) सँग प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

दालचिनी स्वाद र सुगन्धको लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। तलको तालिकामा दालचिनीमा पाइने प्रमुख पोषक तत्त्वहरू र तिनका फाइदाहरू प्रस्तुत गरिएको छ:

पोषक तत्त्व (Nutrient)	स्वास्थ्य लाभ (Health Benefits)
फाइबर (Dietary Fiber)	पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ, आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार्छ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन।
क्याल्सियम (Calcium)	हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ र अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) को जोखिम कम गर्छ।

| आइरन (Iron) | रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को निर्माणमा सहयोग पुर्याउँछ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। |

| एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) | पोलिफेनोल (Polyphenols) ले शरीरलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ। |

| म्यांगानिज (Manganese) | शरीरको मेटाबोलिजम (Metabolism), रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। |

यी पोषक तत्त्वहरूको सन्तुलित उपस्थितिले दालचिनीलाई दैनिक आहारको एक अपरिहार्य हिस्सा बनाउँछ। थोरै मात्रामा प्रयोग गर्दा पनि यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण खनिजहरू प्रदान गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

दालचिनीको नियमित र सन्तुलित प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and Psychological health) मा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को सन्दर्भमा आयुर्वेदमा दालचिनीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मस्तिष्कका कोषिका (Brain cells) हरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ र मस्तिष्कको रक्तसञ्चार बढाउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration) बढाउन पनि यसको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ। दालचिनीको सुगन्धले मात्र पनि मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन, स्मरणशक्ति (Memory) सुधार्न र एकाग्रता (Focus) वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ भन्ने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्। यसले मानसिक थकान (Mental fatigue) हटाउँछ। तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) मा यसको सुगन्धित र सात्विक (Sattvic) गुणले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ। चियामा दालचिनी राखेर पिउँदा मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम भई मनलाई शान्ति र प्रफुल्लता मिल्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार्न पनि दालचिनी उपयोगी छ। सुत्नुअघि मनतातो दूधमा थोरै दालचिनीको धुलो र मह मिसाएर पिउँदा स्नायुहरू शिथिल हुन्छन् र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत पुग्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र प्रयोगशाला अनुसन्धानहरूले पनि दालचिनीका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुण निर्धारण गर्छन्। सिन्नामाल्डिहाइड

(Cinnamaldehyde) दालचिनीमा पाइने सबैभन्दा प्रमुख यौगिक हो, जसले यसलाई विशेष सुगन्ध र स्वाद प्रदान गर्छ। यसमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। यसले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न पनि मद्दत गर्न सक्ने अनुसन्धानले देखाएको छ।

युजेनोल (Eugenol) ले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र जीवाणुनाशक (Antiseptic) को रूपमा काम गर्छ। यसले दाँत र गिजाको स्वास्थ्यमा विशेष फाइदा पुर्याउँछ। सिन्नामिक एसिड (Cinnamic acid) ले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउन र कोषहरूको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्छ। न्युरोप्रोटेक्टिभ प्रभाव (Neuroprotective effects) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दालचिनीमा पाइने यौगिकहरूले मस्तिष्कमा टाउ (Tau) प्रोटिन जम्मा हुनबाट रोक्छन्, जसले गर्दा अल्जाइमर (Alzheimer's disease) र पार्किन्सन (Parkinson's disease) जस्ता स्नायुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत पुग्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

दालचिनी स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको अत्यधिक र जथाभावी प्रयोगले केही नकारात्मक असरहरू पनि गर्न सक्छ। बजारमा पाइने सामान्य दालचिनी (विशेषगरी क्यासिया दालचिनी - Cassia cinnamon) मा कौमारिन (Coumarin) नामक तत्त्व बढी मात्रामा पाइन्छ। यसको अत्यधिक सेवनले कलेजो (Liver) लाई हानि पुर्याउन सक्छ। त्यसैले सधैं उच्च गुणस्तरको सिलोन दालचिनी (Ceylon cinnamon / Cinnamomum verum) को प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ। गर्भवती महिलाहरूले दालचिनीको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना बढाउन सक्छ र गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि खानामा मसलाको रूपमा सामान्य मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को कुरा गर्दा, मधुमेहको औषधि (Antidiabetic drugs) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले दालचिनीको धेरै प्रयोग गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न (Hypoglycemia) सक्छ। रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) खाइरहेकाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। दालचिनीको स्वभाव उष्ण (Hot) हुने भएकाले पित्त दोष (Pitta dosha) बढेका, अल्सर (Ulcer) भएका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको कम मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तल केही महत्त्वपूर्ण संस्कृत र आयुर्वेदिक शब्दहरूको अर्थ स्पष्ट पारिएको छः

| शब्द (Term) | अर्थ (Meaning) |

| : --- | :--- |

| त्वक् (Tvak) | दालचिनीको संस्कृत नाम, जसको शाब्दिक अर्थ रूखको बोक्रा (Bark) हुन्छ। |

| उष्ण वीर्य (Ushna Virya) | शरीरमा गर्मी वा ताप उत्पन्न गर्ने प्रभाव (Hot potency), जसले चिसोबाट हुने रोगहरू निको पार्छ। |

| कफ शामक (Kapha Shamaka) | शरीरमा बढेको कफ दोष (चिसो, खकार, भारीपन, अल्छीपन) लाई सन्तुलनमा ल्याउने वा कम गर्ने गुण (Pacifier of Kapha dosha)। |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता बढाउने, स्मरणशक्ति, एकाग्रता र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic / Nootropic)। |

| आमवात (Amavata) | शरीरमा विषाक्त तत्त्व (Ama) र वात दोष मिलेर जोर्नीहरूमा हुने दुखाइ र सुजन, जसलाई आधुनिक चिकित्सामा बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) भनिन्छ। |

| कटु विपाक (Katu Vipaka) | पाचन प्रक्रिया पूरा भएपछि शरीरमा पर्ने पिरो वा तीखो प्रभाव (Pungent post-digestive effect), जसले मेटाबोलिजम बढाउँछ। |

ठूलो अलैँची (स्थूला एला / Amomum subulatum)

१. परिचय (Introduction)

ठूलो अलैँची (Black Cardamom), जसलाई संस्कृतमा 'स्थूला एला' वा 'भद्रा एला' भनिन्छ, नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अपरिहार्य मसला हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'अमोमम सुबुलाटम' (Amomum subulatum) हो र यो 'जिन्जिबेरेसी' (Zingiberaceae) अर्थात् अदुवा परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाल ठूलो अलैँचीको प्रमुख उत्पादक राष्ट्र हो, र पूर्वी पहाडी जिल्लाहरू जस्तै ताप्लेजुङ, पाँचथर, इलाम र संखुवासभा यसको व्यावसायिक खेतीका लागि विश्वमै प्रसिद्ध छन्। यसलाई नेपालको 'कालो सुन' (Black Gold) पनि भनिन्छ। यसको बोट अदुवाको जस्तै हुन्छ र जराको फेदमा रातो-खैरो रङका फलहरू लाग्छन्। परम्परागत रूपमा यसलाई भट्टीमा सुकाउने गरिन्छ, जसले गर्दा यसमा एक विशिष्ट धुवाँदार सुगन्ध (Smoky aroma) उत्पन्न हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा ठूलो अलैँचीको विशिष्ट स्थान रहेको छ। यो केवल खानालाई स्वादिष्ट र सुगन्धित बनाउने मसला मात्र नभई एक अत्यन्त गुणकारी जडीबुटी पनि हो। नेपाली भान्सामा मासुका परिकार, पुलाउ, तरकारी र चियामा यसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ। यसको विशिष्ट धुवाँदार सुगन्ध र स्वादले खानाको गुणस्तर बढाउनुका साथै पाचन प्रणालीलाई पनि सक्रिय बनाउँछ। चाडपर्व र विशेष समारोहहरूमा पकाइने परिकारहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, ठूलो अलैँचीको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली र घरेलु उपचारमा हुँदै आएको छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, पाचन विकार र मुखको दुर्गन्ध हटाउन एक अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको सुगन्धित बीउ र बोक्रा दुवैमा औषधीय गुणहरू भरिपूर्ण हुन्छन्। यसको सुगन्धले मनलाई प्रफुल्लित बनाउने भएकाले यसलाई प्राचीन कालमा सुगन्धित द्रव्यको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा ठूलो अलैँचीको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को कर्पूरादि वर्गमा यसको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"एला स्थूला च बहुला पृथ्वीका त्रिपुटाऽपि च।
भद्रेला बृहदेला च चन्द्रबाला च निष्कुटिः॥
स्थूलैला कटुका पाके रसे चानलकृल्लघुः।
रूक्षोष्णा श्लेष्मपित्तास्रकण्डूश्वासतृषाऽपहा।

हृल्लासविषबस्त्यास्यशिरोरुग्वमिकासनुत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादि वर्ग, श्लोक ६०-६२)

नेपाली अनुवाद: एला, स्थूला, बहुला, पृथ्वीका, त्रिपुटा, भद्रेला, बृहदेला, चन्द्रबाला र निष्कुटि यी ठूलो अलैँचीका संस्कृत नामहरू हुन्। ठूलो अलैँची स्वादमा पिरो (Katu Rasa) हुन्छ र पचेपछि पनि पिरो नै रहन्छ (Katu Vipaka)। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Agnijanaka), पच्नमा हलुका (Laghu) हुन्छ, रूखो (Ruksha) र स्वभावले तातो (Ushna Virya) हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। यसले रगतका विकार, चिलाउने समस्या, दम (Asthma), अत्यधिक तिर्खा लाग्ने समस्या, वाकवाकी (Nausea), विषको प्रभाव, पिसाबथैलीका रोग, मुख र टाउकोका रोग, बान्ता र खोकीलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa - Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)

गुण (Guna - Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Virya - Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा ठूलो अलैँचीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिकको उपचार: खाना अपच भएको वा पेट फुलेको अवस्थामा ठूलो अलैँचीको २-३ वटा गेडालाई राम्ररी चपाएर खाँदा वा यसको धूलोलाई मनतातो पानीसँग पिउँदा तत्काल राहत मिल्छ। यसले पाचन रसको उत्पादन बढाएर खाना पचाउन मद्दत गर्छ।

खोकी र दम (Cough and Asthma): चिसो लागेर खोकी लाग्दा वा दम बढ्दा ठूलो अलैँचीको धूलो, मह र अदुवाको रस मिसाएर दिनको दुई-तीन पटक चाट्नाले श्वासप्रश्वास नली खुल्छ र कफ बाहिर निस्कन मद्दत पुग्छ।

वाकवाकी र बान्ता (Nausea and Vomiting): यात्रा गर्दा वाकवाकी लाग्ने समस्या (Motion sickness) भएका व्यक्तिहरूले ठूलो अलैँचीको एउटा गेडा मुखमा राखेर चुसिरहँदा वाकवाकी लाग्न बन्द हुन्छ।

मुखको दुर्गन्ध र गिजाको समस्या (Bad Breath and Gum Issues): ठूलो अलैँचीका गेडाहरू चपाउनाले मुखको दुर्गन्ध (Halitosis) हट्छ। यसलाई पानीमा उमालेर मनतातो भएपछि कुल्ला गर्नाले गिजा सुन्निएको र दाँत दुखेको समस्यामा फाइदा पुग्छ।

टाउको दुखाइ (Headache): ठूलो अलैँचीको बोक्रा र गेडालाई पिनेर लेप बनाई निधारमा लगाउनाले चिसोको कारणले भएको टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

ठूलो अलैँचीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्:

सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा सुन्निएको र दुखेको कम गर्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ। जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र मांसपेशीको दुखाइमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): ठूलो अलैँचीको तेलमा ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ। यसले पेट र आन्द्रामा हुने सङ्क्रमणलाई रोक्न मद्दत गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले प्यान्क्रियाजको कार्यक्षमता बढाउँछ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): यसले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यप्रणालीलाई सुधार्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective): यसले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र रगत जम्न नदिन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सेवन मात्रा (Dosage):
चूर्ण (Powder): १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक मनतातो पानी वा महसँग।

तेल (Essential Oil): १ देखि ३ थोपासम्म।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

ठूलो अलैँची औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। साथै, राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) जस्ता भिटामिन बी कम्प्लेक्सहरू पनि पाइन्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फलाम (Iron) र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले मुटुको धड्कन र रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा उच्च मात्रामा फाइबर हुन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates): यसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा ठूलो अलैँचीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। यसका मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभहरू यस प्रकार छन्:

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): यसको सुगन्धित तेल (Essential oil) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ। यसको सुगन्धले तनावका हर्मोनहरूलाई कम गरी मनलाई शान्ति प्रदान गर्छ।

स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र स्मरणशक्ति (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छन्।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सुत्नुअघि ठूलो अलैँची हालेको चिया वा दूध पिउनाले स्नायुहरू शान्त भई गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार यसले मनमा सात्त्विक भाव बढाउँछ, जसले गर्दा क्रोध र निराशा कम भई सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि ठूलो अलैँचीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) र तिनका वैज्ञानिक प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

१,८-सिनियोल (1,8-Cineole): यो ठूलो अलैँचीको तेलमा पाइने मुख्य तत्त्व हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यसमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले श्वासप्रश्वास नलीलाई खुलाउन (Bronchodilator) मद्दत गर्छ।

अल्फा-पिनिन र बिटा-पिनिन (Alpha-pinene and Beta-pinene): यी तत्त्वहरूले सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) को रूपमा काम गर्छन् र ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छन्।

टेर्पिनियोल (Terpineol): यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedative) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्छ।

ग्यास्ट्रिक अल्सर प्रतिरोधी (Anti-ulcerogenic): वैज्ञानिक परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि ठूलो अलैँचीको अर्कले पेटमा हुने अल्सर (Gastric ulcer) लाई निको पार्न र पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

लिपिड नियन्त्रक (Lipid-lowering): आधुनिक अनुसन्धानले देखाएको छ कि यसको नियमित सेवनले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

ठूलो अलैँची स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोगले केही हानि पनि गर्न सक्छ। निम्न अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ:

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: यसको स्वभाव तातो (Ushna) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट पोल्ने वा मुखमा घाउ आउने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसको तातो प्रभावले गर्भाशयमा असर गर्न सक्छ। सामान्य मसलाको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको औषधीय मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन।

पित्तथैलीको पत्थरी (Gallstones): पित्तथैलीमा पत्थरी भएका बिरामीहरूले यसको धेरै सेवन गर्दा दुखाइ बढ्न सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनु पर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कटु रस (Katu Rasa): पिरो स्वाद (Pungent taste) — जसले पाचन अग्नि बढाउँछ र कफ नाश गर्छ।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रभाव (Hot potency) — शरीरमा ताप उत्पन्न गर्ने र चिसो हटाउने गुण।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कलाई पोषण दिने (Brain tonic) — स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी।

श्लेष्मपित्तास्र (Shleshmapittasra): कफ, पित्त र रगतका विकारहरू (Disorders of Kapha, Pitta, and Blood)।

हृल्लास (Hrullasa): वाकवाकी लाग्ने अवस्था (Nausea) — पेट गडबड भएर बान्ता आउला जस्तो हुने स्थिति।

सात्त्विक (Sattvic): शुद्ध र शान्त (Pure and calming) — मनलाई शान्ति, स्पष्टता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण।

सानो अलैँची (सूक्ष्मैला / Elettaria cardamomum)

१. परिचय (Introduction)

सानो अलैँची (Green Cardamom), जसलाई संस्कृतमा 'सूक्ष्मैला' वा 'एला' भनिन्छ, नेपाली भान्साको एक अत्यन्त सुगन्धित र बहुमूल्य मसला हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'एलेटेरिया कार्डामोमम' (Elettaria cardamomum) हो र यो 'जिन्जिबेरेसी' (Zingiberaceae) अर्थात् अदुवा परिवार अन्तर्गत पर्दछ। विश्वभर 'मसलाहरूको रानी' (Queen of Spices) को रूपमा चिनिने सानो अलैँची नेपालका विभिन्न भूभागमा परम्परागत रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यसको मनमोहक सुगन्ध र स्वादले गर्दा यसलाई चिया, खिर, हलुवा जस्ता गुलिया परिकारहरूदेखि लिएर विभिन्न प्रकारका तरकारी र मासुका परिकारहरूमा समेत स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सानो अलैँचीको विशेष स्थान रहेको छ। पूजाआजा, व्रतबन्ध, विवाह जस्ता शुभ कार्यहरूमा यसलाई प्रसादको रूपमा वा पञ्चामृतमा मिसाएर प्रयोग गर्ने चलन छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, सानो अलैँचीलाई प्राचीन कालदेखि नै एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा लिइन्थ्यो। आयुर्वेदमा यसलाई पाचन प्रणाली सुधार गर्न र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू कम गर्न प्रयोग गरिने प्रमुख जडीबुटीमध्ये एक मानिन्छ। यसको सुगन्धले मनलाई शान्त पार्ने र शरीरलाई ताजगी प्रदान गर्ने हुनाले यसलाई मुख शुद्धिको लागि पनि चपाउने गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सानो अलैँचीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को कर्पूरादिवर्गमा सानो अलैँचीको गुण र उपयोगिताबारे यसरी उल्लेख गरिएको छ:

"सूक्ष्मोपकुञ्चिका तुत्था कोरङ्गी द्राविडी त्रुटिः।

एला सूक्ष्मा कफश्वासकासार्शोमूत्रकृच्छ्रहृत्।।

रसे तु कटुका शीता लघ्वी वातहरी मता।"

— (भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग, श्लोक ६२-६३)

नेपाली अनुवाद: सूक्ष्मोपकुञ्चिका, तुत्था, कोरङ्गी, द्राविडी र त्रुटि यी सानो अलैँचीका संस्कृत नामहरू हुन्। सानो अलैँचीले कफ, श्वास (दम), कास (खोकी), अर्श (पायल्स) र मूत्रकृच्छ्र (पिसाब पोल्ने वा रोकिने समस्या) लाई नष्ट गर्दछ। स्वादमा यो पिरो (कटु रस) हुन्छ, यसको प्रभाव चिसो (शीत वीर्य) हुन्छ, यो पच्नमा हलुका (लघु गुण) हुन्छ र यसले वात दोषलाई हरण गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा यसको रस (Taste) कटु (पिरो) र मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसको गुण (Quality) लघु (हलुका) र रूक्ष (सुक्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (चिसो) हुन्छ भने

विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, जसलाई त्रिदोषशामक पनि भनिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सानो अलैँचीलाई विभिन्न सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पाचनसम्बन्धी समस्या, चिसो लाग्ने र मुखको दुर्गन्ध हटाउन यसको प्रयोग व्यापक छ।

पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis) को समस्यामा खाना खाएपछि पेट फुल्ने, अपच हुने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या भएमा १-२ वटा सानो अलैँची चपाएर खाँदा यसले पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ र पेटको वायु (Gas) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। खोकी र घाँटी खसखस गर्ने समस्या (Cough and Sore Throat) हुँदा चिसो लागेर खोकी लाग्दा वा घाँटी दुख्दा सानो अलैँची, ल्वाङ र अदुवालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) पिउनाले घाँटीलाई आराम मिल्छ र कफ बाहिर निकाल्न सहज हुन्छ। महसँग सानो अलैँचीको धुलो मिसाएर चाट्नाले पनि सुक्खा खोकीमा फाइदा पुग्छ।

वाकवाकी र बान्ता (Nausea and Vomiting) को समस्यामा यात्रा गर्दा वाकवाकी लाग्ने समस्या (Motion sickness) भएका व्यक्तिहरूले सानो अलैँची मुखमा राखेर चुस्नाले वाकवाकी लाग्न बन्द हुन्छ। गर्भवती महिलाहरूलाई बिहानपख हुने वाकवाकी (Morning sickness) कम गर्न पनि यो उपयोगी मानिन्छ। मुखको दुर्गन्ध (Bad Breath) हटाउन सानो अलैँची एक प्राकृतिक माउथफ्रेस्नर (Mouth freshener) हो। यसमा पाइने सुगन्धित तेलले मुखमा रहेका हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गरी सासलाई ताजा बनाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सानो अलैँचीमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

यो एक उत्कृष्ट पाचन प्रणालीको उत्तेजक (Digestive Stimulant) हो। यसले आमाशय (Stomach) र आन्द्रा (Intestines) को कार्यक्षमता बढाउँछ। यसले पित्त (Bile) को प्रवाहलाई नियमित गरी बोसोयुक्त खाना पचाउन मद्दत गर्दछ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग (Respiratory Disorders) मा सानो अलैँचीमा कफ निस्सारक (Expectorant) गुण हुन्छ। यसले फोक्सो र श्वासनलीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूलाई सास फेर्न सहज हुन्छ।

यसको मूत्रवर्धक (Diuretic) गुणले मिर्गौला (Kidneys) को कार्यलाई उत्तेजित गरी पिसाबको मात्रा बढाउँछ। यसले गर्दा शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) पिसाबको माध्यमबाट

बाहिर निस्कन्छन् र पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) कम हुन्छ। साथै, यसमा सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्या र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्दछन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया सानो अलैँचीको धुलो (Powder) ०.५ देखि १ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक मह वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सानो अलैँची स्वाद र सुगन्धको लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा सानो अलैँचीमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फलाम (Iron) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र मुटुको धड्कनलाई नियमित राख्न मद्दत गर्दछ। फलामले रातो रक्तकोष (Red blood cells) को निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

भिटामिन (Vitamins) को सन्दर्भमा यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin), नियासिन (Niacin) जस्ता बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू पाइन्छन्। भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ भने बी-भिटामिनहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्। यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) हुनबाट रोक्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सानो अलैँचीको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ।

तनाव र चिन्ता निवारक (Stress and Anxiety Relief) को रूपमा सानो अलैँचीको सुगन्धले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्दछ। यसको चिया पिउनाले वा यसको सुगन्ध सुँघ्नाले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसले 'कर्टिसोल' (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। मुड सुधारक (Mood Enhancer) को रूपमा यसमा सात्त्विक (Sattvic) गुण हुन्छ जसले मनलाई प्रसन्न र सकारात्मक बनाउँछ। यसले मस्तिष्कमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) जस्ता खुसी बढाउने रसायनहरूको उत्पादनलाई उत्तेजित गर्दछ, जसले गर्दा डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्न मद्दत पुग्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration) बढाउन सानो अलैँचीले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Focus) मा सुधार आउँछ। निद्रा सुधार (Sleep Quality) को लागि सुत्नुअघि मनतातो दूधमा थोरै

सानो अलैँचीको धुलो मिसाएर पिउनाले स्नायुहरू शान्त हुन्छन् र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत पुग्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सानो अलैँचीका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ।

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) को कुरा गर्दा सानो अलैँचीको सुगन्ध र औषधीय गुण यसमा पाइने 'इसेन्सियल आयल' (Essential oil) को कारणले हुन्छ। यसमा मुख्यतया '१,८-सिनियोल' (1,8-cineole), 'अल्फा-टर्पिनिल एसिटेट' (alpha-terpinyl acetate), 'लिमोनेन' (Limonene) र 'लिनालुल' (Linalool) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू पाइन्छन्।

एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Action) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि सानो अलैँचीको अर्कले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) को वृद्धि रोक्न सक्छ। यसले विशेषगरी दाँत सड्ने (Dental caries) र पेटमा अल्सर गराउने 'हेलिकोब्याक्टर पाइलोरी' (Helicobacter pylori) ब्याक्टेरियाविरुद्ध प्रभावकारी काम गर्दछ। एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties) को कारण यसमा उच्च मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्। यसले गर्दा क्यान्सर (Cancer) र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। रक्तचाप नियन्त्रण (Blood Pressure Regulation) मा केही अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित रूपमा सानो अलैँचीको सेवन गर्नाले उच्च रक्तचाप (Hypertension) भएका व्यक्तिहरूमा रक्तचाप कम गर्न मद्दत पुग्छ। यसको मूत्रवर्धक (Diuretic) गुणले शरीरबाट अतिरिक्त पानी र नुन बाहिर निकालेर रक्तचाप सन्तुलनमा राख्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सानो अलैँची सामान्यतया खानामा प्रयोग गर्दा सुरक्षित मानिन्छ, तर यसको अत्यधिक सेवन वा केही विशेष अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha) ले सानो अलैँचीको विपाक (पचेपछिको प्रभाव) पिरो हुने हुनाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेको अवस्थामा यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट पोल्ने वा एसिडिटी बढाउन सक्छ। पित्तथैलीको पत्थरी (Gallstones) भएका व्यक्तिहरूले सानो अलैँचीको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पित्तथैलीको खुम्चिने प्रक्रियालाई बढाउन सक्छ, जसले गर्दा दुखाइ (Colic pain) उत्पन्न हुन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा खानामा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिने सामान्य मात्रा सुरक्षित भए तापनि, गर्भावस्थामा यसको औषधीय मात्रा वा अर्क (Extract) को

प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा रगत पातलो गर्ने औषधि (Anticoagulants) वा उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको धेरै मात्रामा सेवन गर्दा औषधिको प्रभावमा असर पर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मूत्रकृच्छ्र (Mutrakrichra): पिसाब फेर्दा पोल्ने, दुख्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Dysuria)।

कास (Kasa): श्वासनलीमा हुने सङ्क्रमण वा उत्तेजनाको कारणले लाग्ने खोकी (Cough)।

अर्श (Arsha): मलद्वारको नसा सुन्निएर हुने रोग, जसलाई पायल्स (Hemorrhoids) भनिन्छ।

शीत वीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।

त्रिदोषशामक (Tridoshashamaka): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने क्षमता।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic)।

लवाङ (लवङ्ग / Syzygium aromaticum)

१. परिचय (Introduction)

लवाङ नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'लवङ्ग' वा 'देवकुसुम' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'सिजिजियम एरोमेटिकम' (Syzygium aromaticum) भनिन्छ। यो 'मिर्टेसी' (Myrtaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। लवाङ खासगरी एक सदाबहार रूखको सुकेको फूलको कोपिला हो, जसलाई हल्का गुलाबी रङको हुँदा टिपेर घाममा सुकाइन्छ र त्यसपछि यसले गाढा खैरो रङ लिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा लवाङको विशेष स्थान रहेको छ। यसलाई केवल खानाको स्वाद र सुगन्ध बढाउन मात्र नभई विभिन्न धार्मिक कार्यहरू, पूजाआजा र तान्त्रिक विधिहरूमा पनि पवित्र सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई चिया, मासुका परिकार, पुलाउ र विभिन्न मिठाईहरूमा स्वाद र सुगन्ध थप्न प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा लवाङ हजारौं वर्षदेखि आयुर्वेदिक र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई पाचन सुधार गर्न, श्वासप्रश्वासका समस्याहरू कम गर्न र विशेषगरी दाँतको दुखाइ कम गर्न अचुक औषधिको रूपमा चिनिन्छ। यसको सुगन्धित र औषधीय गुणले गर्दा यो नेपाली घरपरिवारको 'प्राथमिक उपचार बाकस' को एक अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा लवाङको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। १६ औं शताब्दीमा लेखिएको प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' को कर्पूरादिवर्गमा लवाङको गुण र प्रभावको बारेमा यसरी वर्णन गरिएको छ:

श्लोक:

"लवङ्गं कटुकं तिक्तं लघु नेत्रहितं हिमम्।
दीपनं पाचनं रुच्यं कफपित्तास्रदोषनुत्॥
तृष्णाछर्दि तथाऽऽध्मानशूलकासश्वासापहम्।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग, श्लोक ५८-५९)

नेपाली अनुवाद:

लवाङ स्वादमा पिरो (कटु) र तीतो (तिक्त) हुन्छ। यो पच्नमा हलुका (लघु), आँखाको लागि हितकर र प्रभावमा चिसो (हिम/शीत) हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), खाना पचाउँछ (पाचन) र खानामा रुचि जगाउँछ (रुच्य)। यसले कफ, पित्त र रक्तदोषलाई नाश गर्दछ। साथै, यसले अत्यधिक

तिर्खा लाग्ने (तृष्णा), बान्ता हुने (छर्दि), पेट फुल्ने (आध्मान), पेट दुख्ने (शूल), खोकी (कास) र दम/श्वासप्रश्वासको समस्या (श्वास) लाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो)
गुण (Qualities)	लघु (हलुका) र स्निग्ध (चिल्लो)
वीर्य (Potency)	शीत (चिसो)
विपाक (Post-digestive effect)	कटु (पिरो)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	कफ र पित्त शामक (कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा लवाङलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। दाँत दुखेको वा किराले खाएको अवस्थामा एउटा लवाङलाई दुखेको दाँतको बीचमा च्यापेर राख्ने वा लवाङको तेल (Clove oil) कपासमा चोपेर दुखेको ठाउँमा लगाउनाले तुरुन्तै दुखाइ कम हुन्छ। खोकी लाग्दा वा घाँटी खसखस हुँदा एउटा लवाङलाई हल्का भुटेर मुखमा राखेर चुस्नाले घाँटीलाई आराम मिल्छ र खोकी कम हुन्छ।

वाकवाकी लाग्दा वा बान्ता हुँदा २-३ वटा लवाङलाई पानीमा उमालेर उक्त पानी पिउनाले वाकवाकी रोकिन्छ। खाना खाएपछि पेट फुल्ने वा ग्यासको समस्या भएमा १-२ वटा लवाङ चपाएर खाँदा वा लवाङको चिया पिउँदा पाचन प्रक्रियामा सुधार आउँछ र ग्यास बाहिर निस्कन मद्दत पुग्छ। चिसोको कारणले टाउको दुखेमा लवाङलाई पानीमा पिनेर निधारमा लेप लगाउनाले टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लवाङमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्दछ। लवाङमा सुन्निने र दुख्ने समस्या कम गर्ने गुण (Anti-inflammatory) हुन्छ। यसले जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसले हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता (Antimicrobial/Antibacterial) राख्दछ। त्यसैले यो मुखको स्वास्थ्य र छालाको सङ्क्रमणमा निकै प्रभावकारी हुन्छ।

लवाङले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले इन्सुलिनको उत्पादन र कार्यक्षमता बढाउन सहयोग गर्छ (Antidiabetic)। यसले पेटको ग्यास हटाउन र पाचन रसको उत्पादन बढाएर

खाना पचाउन मद्दत गर्दछ (Carminative & Digestive)। लवाङ्मा प्राकृतिक रूपमै दुखाइ कम गर्ने गुण (Analgesic) हुन्छ, जसले गर्दा यो दाँत र गिजाको दुखाइमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। आयुर्वेद अनुसार लवाङ्को चूर्ण १ देखि २ ग्रामसम्म र लवाङ्को तेल १ देखि ३ थोपासम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। दिनमा २-३ वटा सिङ्गो लवाङ सेवन गर्नु सुरक्षित मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लवाङ औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। लवाङ म्याङ्गनिज (Manganese) को अत्यन्तै राम्रो स्रोत हो। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र हड्डी बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

यसका साथै यसमा भिटामिन के (Vitamin K) पाइन्छ जुन रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ। भिटामिन सी (Vitamin C) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। क्याल्सियम र म्याग्नेसियम (Calcium and Magnesium) ले हड्डी र मांसपेशीको स्वास्थ्यको लागि लाभदायक भूमिका खेल्छन्। १०० ग्राम लवाङ्मा करिब २७४ क्यालोरी ऊर्जा, ६५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट र ६ ग्राम प्रोटिन पाइन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लवाङले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। लवाङ्को सुगन्धले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसको सुगन्धित तेलको प्रयोग (Aromatherapy) ले मानसिक तनाव, थकान र चिन्ता कम गर्न सहयोग गर्छ। लवाङ्मा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति बढाउन र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

यसको शान्त गर्ने गुणले गर्दा राति सुत्नुअघि लवाङ्को चिया पिउनाले राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदमा लवाङलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको लागि हितकर) मानिन्छ। यसले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्ने हुनाले यसमा सात्त्विक गुणहरू पाइन्छन्।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि लवाङ्का परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। लवाङ्मा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व 'युजेनोल' (Eugenol) हो। लवाङ्को तेलमा करिब ७० देखि ९० प्रतिशतसम्म युजेनोल पाइन्छ। यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र पीडानाशक (Analgesic) तत्त्व हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार युजेनोलले दाँतको दुखाइ कम गर्ने र गिजाका रोगहरू निको पार्ने काम गर्छ।

लवाङमा उच्च मात्रामा फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) पाइन्छन् जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि लवाङमा पाइने युजेनोलले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न र कलेजोलाई विभिन्न क्षतिहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ (Hepatoprotective)।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लवाङ स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक भए तापनि यसको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोगले केही हानि पनि गर्न सक्छ। लवाङको विपाक (पचेपछिको प्रभाव) पिरो हुने हुनाले अत्यधिक पित्त दोष भएका, ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) वा पेटमा अल्सर (Ulcers) भएका व्यक्तिहरूले यसको कम मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ। लवाङमा रगत पातलो गर्ने गुण हुन्छ। त्यसैले शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा केही हप्ता अगाडिदेखि यसको अत्यधिक सेवन बन्द गर्नुपर्छ। रगत पातलो गर्ने औषधि खाइरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा खानामा मसलाको रूपमा सामान्य मात्रामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित हुन्छ, तर औषधिको रूपमा वा लवाङको तेलको अत्यधिक प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक छ। साना बालबालिकाहरूलाई लवाङको तेल सिधै खुवाउनु हुँदैन, यसले कलेजोमा गम्भीर असर पुर्याउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने प्रक्रिया (Digestive stimulant)।
पाचन (Pachana)	खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउने प्रक्रिया (Digestive)।
रुच्य (Ruchya)	खानामा स्वाद वा रुचि बढाउने गुण (Appetizer)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic)।
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।
सात्त्विक (Sattvic)	मन शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण (Pure and calming quality)।

मरिच (मरिचम् / Piper nigrum)

१. परिचय (Introduction)

मरिच, जसलाई नेपाली भान्सामा 'मसलाको राजा' (King of Spices) भनेर चिनिन्छ, एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'पाइपर नाइग्रम' (Piper nigrum) हो र यो 'पाइपरेसी' (Piperaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'मरिचम्', 'कृष्णा', 'वेल्लजम्' र 'ऊषणम्' जस्ता विभिन्न नामले सम्बोधन गरिन्छ। परापूर्वकालदेखि नै नेपाली समाजमा मरिचलाई केवल स्वाद बढाउने मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

नेपाली भान्सामा मरिचको प्रयोग नहुने सायदै कुनै घर होला। चियादेखि लिएर तरकारी, दाल, र मासुका परिकारहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, मरिचको व्यापारले विश्वको इतिहास नै परिवर्तन गरेको पाइन्छ। प्राचीन कालमा यसलाई 'कालो सुन' (Black Gold) को रूपमा मूल्यवान मानिन्थ्यो र यसैको खोजीमा युरोपेली व्यापारीहरूले विश्वका विभिन्न कुनाहरूको यात्रा गरेका थिए। नेपाली परम्परामा सुत्केरी महिलालाई दिइने ज्वानोको झोलदेखि लिएर जाडो महिनामा खाइने तातो परिकारहरूमा मरिचको प्रयोगले यसको सांस्कृतिक र औषधीय महत्त्वलाई प्रस्ट पार्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मरिचको गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा मरिचको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"मरिचं कटुकं तीक्ष्णं दीपनं कफवातजित्।

उष्णं पित्तकरं रूक्षं श्वासशूलकृमीन्हरेत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ६०)

नेपाली अनुवाद: मरिच स्वादमा पिरो (कटु), स्वभावले तीक्ष्ण (तीखो), पाचन अग्नि बढाउने (दीपन) र कफ तथा वात दोषलाई जित्ने वा नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ। यो तातो (उष्ण), पित्त बढाउने, रुखो (रूक्ष) हुन्छ र यसले श्वासप्रश्वासको समस्या (दम), दुखाइ (शूल) र पेटका कीराहरू (कृमी) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light), तीक्ष्ण (Piercing), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मरिचलाई विभिन्न सामान्य रोगहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा: २-३ गेडा मरिचलाई पिनेर त्यसमा एक चम्चा मह मिसाई दिनको दुई-तीन पटक चाट्नाले खोकी र घाँटीको खसखस तुरुन्तै निको हुन्छ। साथै, तुलसीको पात, अदुवा र मरिच हालेर उमालेको पानी (काढा) पिउनाले रुघाखोकीमा निकै फाइदा पुग्छ।

अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा: खाना पच्न गाह्रो भएमा वा पेट फुल्ने समस्या भएमा थोरै मरिचको धुलो र बिरे नुन (Black salt) मनतातो पानीसँग पिउनाले पाचन प्रक्रिया सुधार हुन्छ र ग्यासको समस्या हट्छ।

दाँत दुख्दा: दाँत दुखेको वा गिजा सुन्निएको अवस्थामा मरिचको धुलो र अलिकति नुन मिसाएर दुखेको ठाउँमा दल्नाले दुखाइ कम हुन्छ।

जोर्नी दुख्दा: जाडोको समयमा जोर्नी दुख्ने समस्या भएमा तोरीको तेलमा मरिचका गेडाहरू फुराएर उक्त तेलले मालिस गर्नाले दुखाइ र सुन्निएको कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मरिचमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू जस्तै दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) मा मरिचले कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरको पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई तीव्र बनाउँछ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पच्छ र शरीरमा विषाक्त पदार्थ (Toxins) जम्मा हुन पाउँदैन। मरिचमा रहेको 'पाइपरिन' (Piperine) नामक तत्त्वले अन्य औषधि र पोषक तत्त्वहरूलाई शरीरले सोस्ने क्षमता (Bioavailability) लाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। उदाहरणका लागि, बेसारमा पाइने 'करक्युमिन' (Curcumin) सँग मरिच मिसाएर खाँदा शरीरले त्यसलाई सोस्ने क्षमता हजारौं गुणाले वृद्धि हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया एक पटकमा २५० मिलिग्रामदेखि १ ग्रामसम्म मरिचको धुलो सेवन गर्नु सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मरिच केवल स्वाद र औषधिका लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

प्रति १०० ग्राम मरिचमा भिटामिन 'के' (Vitamin K), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्ता अत्यावश्यक भिटामिनहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थको कुरा गर्दा यसमा म्यागनिज (Manganese), फलाम (Iron), पोटासियम (Potassium), र क्याल्सियम (Calcium) प्रचुर मात्रामा हुन्छ। म्यागनिजले हड्डीको विकास र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ भने फलामले रगतमा अक्सिजन बोक्ने रातो रक्तकोषिका (Red blood cells) निर्माण गर्न सहयोग गर्छ। यसका साथै, मरिचमा राम्रो मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) पनि हुन्छ जसले कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मरिचको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा मरिचलाई मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने (Medhya) र स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ।

मरिचमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) र 'डोपामाइन' (Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने रसायनहरूको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छन्। यसले गर्दा तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety), र निराशा (Depression) जस्ता समस्याहरू कम गर्न सहयोग पुग्छ। मरिचको तीक्ष्ण सुगन्ध र स्वादले इन्द्रियहरूलाई जागृत गराउँछ र मानसिक सुस्ती हटाएर एकाग्रता (Concentration) र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। यद्यपि यो स्वभावले उष्ण र राजसिक (Rajasic) प्रकृतिको हुने भएकाले यसको अत्यधिक सेवनले मनमा चञ्चलता ल्याउन सक्छ, त्यसैले यसलाई सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मरिचका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। मरिचको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र सक्रिय रासायनिक यौगिक 'पाइपरिन' (Piperine) हो, जसले यसलाई पिरो स्वाद प्रदान गर्दछ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार पाइपरिनमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण हुन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ। यसले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) र शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउन मद्दत गर्छ। साथै, यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Antidiabetic effect) र कोलेस्ट्रोलको स्तर घटाउन पनि सकारात्मक भूमिका खेल्ने

कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्। मरिचले स्नायु प्रणालीको रक्षा गर्ने (Neuroprotective) काम पनि गर्छ, जसले अल्जाइमर्स (Alzheimer's) जस्ता मस्तिष्कसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न सक्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मरिच स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: मरिच स्वभावले अत्यन्तै तातो (उष्ण) हुने भएकाले शरीरमा पहिले नै गर्मी बढी भएका वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। अत्यधिक सेवनले पेट पोल्ने, अल्सर (Ulcer) हुने वा दिसामा रगत देखिने समस्या हुन सक्छ।

गर्भवती र सुत्केरी महिला: गर्भावस्थामा मरिचको अत्यधिक सेवनले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सीमित मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ। यद्यपि, सुत्केरी अवस्थामा भने यसले पाठेघर सफा गर्न र दूध बढाउन मद्दत गर्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): मरिचले अन्य औषधिहरूलाई शरीरले सोस्ने क्षमता बढाउने भएकाले, नियमित रूपमा कुनै कडा औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले मरिचको धेरै प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Dipana): पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने प्रक्रिया (Digestive stimulant)।

कफवातजित् (Kaphavatajit): शरीरमा बढेको कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने गुण (Pacifier of Kapha and Vata doshas)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण (Dryness producing quality)।

शूल (Shula): शरीरको कुनै पनि भागमा हुने तीव्र दुखाइ वा ऐंठन (Colicky pain or severe ache)।

कृमी (Krimi): पेट वा आन्द्रामा पर्ने हानिकारक कीरा वा परजीवीहरू (Intestinal worms or parasites)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic or cognitive enhancer)।

खुर्सानी (कटुवीरा / Capsicum annuum)

१. परिचय (Introduction)

खुर्सानी नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य अङ्ग हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'क्याप्सिकम एनुअम' (Capsicum annuum) हो र यो 'सोलानेसी' (Solanaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'कटुवीरा', 'लङ्का', 'रक्तमरिच' र 'पित्तकारिणी' जस्ता नामले चिनिन्छ। नेपाली जनजीवनमा खुर्सानी केवल एउटा मसला मात्र नभई खानाको स्वाद बढाउने र भोक जगाउने प्रमुख माध्यम हो। दाल, तरकारी, अचार वा मासु जुनसुकै परिकार किन नहोस्, खुर्सानी बिना नेपाली खाना अपूर्ण मानिन्छ। विशेषगरी नेपालका पहाडी र हिमाली भेगमा पाइने 'अकबरे' वा 'डल्ले' खुर्सानी त यसको विशिष्ट स्वाद र सुगन्धका लागि विश्वभर प्रख्यात छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा खुर्सानीको उत्पत्ति दक्षिण अमेरिकामा भएको मानिए तापनि, शताब्दीयौंदेखि यो दक्षिण एसियाली र नेपाली संस्कृतिमा गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई केवल खानालाई पिरो बनाउन मात्र नभई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा घरेलु औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्दै आएका छन्। जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न, रुघाखोकी लाग्दा आराम पाउन र पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न खुर्सानीको प्रयोग परम्परागत रूपमा हुँदै आएको छ। यसको पिरोपन र औषधीय गुणले गर्दा नै खुर्सानी नेपाली भान्साको एक शक्तिशाली औषधालयको रूपमा स्थापित भएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा खुर्सानीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'सिद्धभेषजमणिमाला' लगायतका ग्रन्थहरूमा यसको प्रभाव र कार्यबारे स्पष्ट श्लोकहरू उल्लेख छन्:

"अरोचरेतः कफवातहारिणी विपाचिनी शोणितपित्तकारिणी ।
मेदोऽक्षिनिद्रोनलमान्द्यहारिणी विसूचिकाम् कृन्तति पित्तकारिणी ॥"

(सिद्धभेषजमणिमाला)

नेपाली अनुवाद: खुर्सानीले अरुचि (खाना खान मन नलाग्ने समस्या) हटाउँछ, कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ, पाचन शक्ति बढाउँछ (विपाचिनी), तर यसले रक्तपित्त (रक्तस्राव हुने समस्या) बढाउन सक्छ। यसले शरीरको बोसो (मेद) घटाउँछ, आँखा र निद्राको लागि त्यति राम्रो मानिँदैन, मन्द अग्नि (कमजोर पाचन) लाई हटाउँछ, हैजा (विसूचिका) जस्ता रोगलाई नष्ट गर्छ र शरीरमा पित्त दोष बढाउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट खुर्सानीका विशिष्ट गुणहरू रहेका छन्। यसको रस कटु (पिरो) हुन्छ भने गुण लघु (पचाउन हलुका), रुक्ष (सुक्खा) र तीक्ष्ण (तीखो वा कडा) हुन्छ। यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुन्छ र विपाक कटु (पचेपछि पनि पिरो नै रहने) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (घटाउने) र पित्त दोषलाई बढाउने कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा खुर्सानीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। जाडो मौसममा रुघाखोकी लाग्दा वा नाक बन्द हुँदा तातो झोल (जस्तै: गेडागुडीको रस वा कुखुराको सुप) मा अलिकति खुर्सानीको धुलो वा डल्ले खुर्सानी राखेर पिउने चलन छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गराई बन्द नाक खुलाउन र घाँटीको खसखस कम गर्न मद्दत गर्छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा खुर्सानीको लेदोलाई तोरीको तेल वा नौनी घिउसँग मिसाएर दुखेको जोर्नी वा सुन्निएको ठाउँमा मालिस गर्ने परम्परागत विधि छ। यसले दुखाइ कम गर्न र सुन्निएको घटाउन अचुक औषधिको काम गर्छ। खाना खान मन नलाग्ने (अरुचि) समस्या हुँदा खानासँगै थोरै मात्रामा हरियो खुर्सानी वा यसको अचार खाँदा मुखमा र्‍यालको उत्पादन बढ्छ र भोक जाग्छ। यसले मन्द भएको जठराग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्छ। प्राचीन कालमा अत्यधिक टाउको दुख्दा खुर्सानीको लेदोलाई चन्दनसँग मिसाएर निधारमा लेप लगाउने चलन पनि रहेको पाइन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

खुर्सानीमा रहेका विभिन्न औषधीय गुणहरूले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक ओखती बनाएका छन्। खुर्सानीमा पाइने 'क्याप्साइसिन' (Capsaicin) नामक तत्त्वले स्नायु प्रणालीमा दुखाइको सन्देश पठाउने रसायनलाई रोक्ने काम गर्छ। त्यसैले यसलाई बाथ (Arthritis), नशाको दुखाइ (Neuropathy) र मांसपेशीको दुखाइ कम गर्ने मलमहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

यसले आमाशयमा पाचन रसहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो र राम्ररी पच्छ। यसले पेटको ग्यास र अपचको समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। खुर्सानीमा सुन्निएको घटाउने शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने आन्तरिक तथा बाह्य सूजनलाई कम गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ। यसले रक्तनलीहरूलाई लचिलो बनाउनुका साथै रगतलाई जम्नबाट रोक्छ। यसले गर्दा शरीरभरि रक्तसञ्चार सुचारु हुन्छ र मुटुको स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुग्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार खुर्सानीको चूर्ण (धुलो) को सामान्य सेवन मात्रा ३० देखि ६० मिलिग्रामसम्म हो।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

खुर्सानी केवल पिरो स्वादका लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। हरियो र रातो खुर्सानी भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक

क्षमता (Immunity) बढाउन, घाउ छिटो निको पार्न र फलाम (Iron) को अवशोषणमा मद्दत गर्छ। विशेषगरी रातो खुर्सानीमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए र बिटा-क्यारोटिन (Vitamin A / Beta-carotene) पाइन्छ, जुन आँखाको तेज बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न अत्यावश्यक छ।

यसमा पाइने भिटामिन बी६ र फोलेट (Vitamin B6 & Folate) ले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र राता रक्तकोषहरूको निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। खुर्सानीमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र कपर (Copper) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने कपरले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ। यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

खुर्सानीको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। खुर्सानी खाँदा यसको पिरोपनले मस्तिष्कमा 'इन्डोर्फिन' (Endorphin) नामक हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। यो हर्मोनले प्राकृतिक रूपमा दुखाइ कम गर्ने र मनलाई खुसी (Mood elevator) बनाउने काम गर्छ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

खुर्सानीले शरीरमा रक्तसञ्चार बढाउने भएकाले मस्तिष्कमा पनि पर्याप्त अक्सिजन र पोषण पुग्छ। यसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (Focus) मा सुधार आउँछ। आयुर्वेदमा खुर्सानीलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको लागि टनिक) मानिँदैन किनभने यो अत्यन्तै उष्ण र तीक्ष्ण हुन्छ। यसले शरीरमा 'रजोगुण' (सक्रियता र चञ्चलता) बढाउँछ। त्यसैले ध्यान र शान्तिको अभ्यास गर्नेहरू (सात्त्विक आहार लिनेहरू) ले यसको सेवन कम गर्नुपर्ने सल्लाह दिइन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि खुर्सानीका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। खुर्सानीलाई पिरो बनाउने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिक 'क्याप्साइसिन' (Capsaicin) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि क्याप्साइसिनले शरीरको मेटाबोलिजम (Metabolism) बढाएर क्यालोरी जलाउन मद्दत गर्छ, जसले मोटोपन (Obesity) घटाउन सहयोग पुर्‍याउँछ।

खुर्सानीमा पाइने 'क्याप्सान्थिन' (Capsanthin) र 'लुटियोलिन' (Luteolin) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषहरूलाई 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्। यसले क्यान्सर (Cancer) जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। प्रयोगशाला परीक्षणहरूमा खुर्सानीको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसहरूको वृद्धि रोक्ने (Antimicrobial) क्षमता देखाएको छ। यसले पेटका सङ्क्रमणहरू र खाद्य विषाक्तता (Food poisoning) बाट बचाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

खुर्सानीका धेरै फाइदाहरू भए तापनि यसको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोगले हानि पनि गर्न सक्छ। जसको शरीरमा पहिले नै पित्त दोष बढी छ (धेरै गर्मी हुने, रिस उठ्ने), उनीहरूले खुर्सानीको सेवन अत्यन्तै कम गर्नुपर्छ। पेटमा अल्सर भएका, ग्यास्ट्रिकको कडा समस्या भएका वा छाती पोल्ने (Heartburn) समस्या भएका व्यक्तिहरूले खुर्सानी खानु हुँदैन, यसले घाउलाई झन् बल्झाउन सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले धेरै पिरो खाँदा पेट पोल्ने समस्या बढ्न सक्छ। सुत्केरी आमाले धेरै खुर्सानी खाँदा दूध पिउने शिशुको पेट दुख्ने वा दिसामा समस्या आउन सक्छ। रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) वा उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना धेरै मात्रामा खुर्सानी खानु हुँदैन। पायल्सको समस्या भएका बिरामीहरूले खुर्सानी खाँदा दिसा गर्दा अत्यधिक पोल्ने र रक्तस्राव हुने जोखिम हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
कटु	पिरो स्वाद	Pungent taste
उष्ण वीर्य	शरीरमा तातोपन वा गर्मी उत्पन्न गर्ने प्रभाव	Hot potency
विपाचिनी	खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउन मद्दत गर्ने गुण	Digestive property
रक्तपित्त	शरीरका विभिन्न अङ्गहरूबाट रगत बग्ने रोग	Bleeding disorder
अरोचक	खाना खान मन नलाग्ने वा भोक नलाग्ने अवस्था	Anorexia / Loss of appetite
रजोगुण	मन र शरीरमा चञ्चलता, उत्तेजना र सक्रियता बढाउने मानसिक गुण	Quality of passion and activity

जिम्बू (पूतिहा / Allium hypsistum)

१. परिचय (Introduction)

जिम्बू (Allium hypsistum) नेपालको हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै सुगन्धित र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'पूतिहा' वा 'मरुद्रण' भनिन्छ भने अङ्ग्रेजीमा 'Himalayan Aromatic Leaf Garlic' भनेर चिनिन्छ। यो 'Amaryllidaceae' (अमारिलिडासी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको मुस्ताङ र अन्य उच्च हिमाली जिल्लाहरूमा प्राकृतिक रूपमै उम्रिने यो वनस्पति नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग हो। विशेषगरी दाल, गेडागुडी र गुन्द्रुक झान्नको लागि यसको प्रयोग व्यापक रूपमा गरिन्छ। यसको स्वाद र सुगन्ध प्याज र लसुनको बीचको जस्तो हुन्छ, जसले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, औषधीय गुणले पनि भरिपूर्ण बनाउँछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा जिम्बूको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। हिमाली भेगका मानिसहरूले यसलाई सुकाएर वर्षभरि प्रयोग गर्ने गर्दछन्। मुस्ताङ क्षेत्रका करिब ९५ प्रतिशत घरधुरीले यसलाई दैनिक खानामा प्रयोग गर्छन्। यो केवल स्वाद बढाउने मसला मात्र नभई, हिमाली भेगका मानिसहरूको आम्दानीको एक प्रमुख स्रोत पनि हो। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई रुघाखोकी, ज्वरो र पेटका समस्याहरू निको पार्न घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गर्रिदै आइएको छ। यसको सुगन्धित तेल र औषधीय तत्त्वहरूले यसलाई नेपाली भान्साको एक अद्वितीय र अपरिहार्य जडीबुटी बनाएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा जिम्बूलाई प्याज (पलाण्डु) र लसुन (रसोन) कै प्रजातिको रूपमा लिइन्छ र यसका गुणहरू पनि तिनै वनस्पतिहरूसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा प्याज प्रजातिका वनस्पतिहरूको गुण वर्णन गर्दै यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"पलाण्डुर्यवनेष्टश्च दुर्गन्धो मुखदूषकः |

पलाण्डुस्तु गुणैर्ज्ञेयो रसोनसदृशो गुणैः |

स्वादुः पाके रसेऽनुष्णः कफकृन्नातिपित्तलाः |

हरते केवलं वातं बलवीर्यकरो गुरुः ||१९९||"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: पलाण्डु (प्याज प्रजाति) यवनहरूलाई प्रिय लाग्ने, दुर्गन्धित र मुखलाई दूषित गर्ने हुन्छ। यसका गुणहरू लसुन (रसोन) सँग मिल्दोजुल्दो हुन्छन्। यो पच्दा गुलियो (मधुर विपाक), स्वादमा पिरो (कटु रस), र धेरै तातो नहुने (अनुष्ण) हुन्छ। यसले कफ बढाउँछ तर पित्त धेरै

बढाउँदैन। यसले विशेषगरी वात दोषलाई नाश गर्छ, शरीरमा बल र वीर्य बढाउँछ, र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा जिम्बूको रस कटु (Pungent) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसका गुणहरू गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), र तीक्ष्ण (Sharp) मानिन्छन्। यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुन्छ भने पाचनपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Vata) र कफ तथा पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा, विशेषगरी हिमाली र पहाडी भेगमा, जिम्बूलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। उच्च हिमाली क्षेत्रमा जहाँ आधुनिक चिकित्सा सुविधा सहज छैन, त्यहाँ जिम्बू नै प्राथमिक औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छ। रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा जिम्बूलाई पानीमा उमालेर त्यसको झोल (Infusion) पिउने चलन छ। यसले बन्द नाक खुलाउन र घाँटीको खसखस हटाउन मद्दत गर्छ।

खाना अपच हुँदा वा पेट दुख्दा जिम्बूलाई घिउमा फुराएर दाल वा तरकारीमा हालेर खाइन्छ। यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ र ग्यास्ट्रिकको समस्या कम गर्छ। हिमाली भेगमा यात्रा गर्दा लेक लाग्ने (Altitude sickness) समस्याबाट बच्न जिम्बूको सुप बनाएर पिउने परम्परागत चलन छ। घरेलु उपचार विधिको (Home Remedy Preparation) रूपमा एक गिलास तातो पानीमा एक चिम्टी सुकाएर पिँधेको जिम्बू, थोरै तुलसीको पात र मरिचको धुलो हालेर ५ मिनेट उमालिन्छ। यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा पिउनाले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या र चिसोबाट लाग्ने रोगहरूमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जिम्बूमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरका भित्री अङ्गहरूमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र जीवाणुहरूको वृद्धि रोक्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता पनि हुन्छ। यसले पेट र आन्द्रामा हुने सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार जिम्बूको अर्कमा मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुण हुन्छ। यसले 'अल्फा-एमाइलेज' (α-amylase) इन्जाइमलाई रोक्ने उच्च क्षमता राख्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। पाचन सुधारको (Digestive Aid) क्षेत्रमा पनि यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ र पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा कब्जियत र अपच जस्ता समस्याहरू समाधान हुन्छन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सेवन मात्रा (Dosage)

दैनिक १ देखि ३ ग्रामसम्म हुनुपर्छ। यसलाई सिधै काँचो खानुभन्दा घिउ वा तेलमा फुराएर खानु बढी लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जिम्बू स्वाद र सुगन्धको लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। जिम्बू भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र हानिकारक ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छ।

यसमा पाइने फलाम (Iron) ले शरीरमा रातो रक्तकोष (Red blood cells) को निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, जसले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। जिम्बूमा उच्च मात्रामा फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) पाइन्छन्। यी एन्टिअक्सिडेन्टहरूले (Antioxidants) शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र स्वस्थ छाला कायम राख्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै, यसमा पाइने फाइबरले (Fiber) पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

जिम्बूको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। जिम्बूको विशिष्ट सुगन्धले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसको सेवनले मानसिक तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction) गर्न र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्राको समस्यामा जिम्बू लाभदायक हुन्छ। यसको उष्ण र स्निग्ध गुणले वातलाई शान्त पारी निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउन र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) गुण भएको मानिन्छ। यसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) सुधार्न, स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्छ। यसको नियमित तर सन्तुलित प्रयोगले मानसिक थकान हटाएर मनलाई फुरुङ्ग बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि जिम्बूका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। विभिन्न अनुसन्धानहरूले यसमा पाइने रासायनिक यौगिकहरू र तिनका प्रभावहरूको पुष्टि गरेका छन्। जिम्बूमा मुख्यतया 'साइक्लोएलिन' (Cycloallin), 'क्वेर्सेटिन' (Quercetin), र 'एलाइल प्रोपाइल डाइसल्फाइड' (Allyl propyl disulphide) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds) पाइन्छन्। यी तत्त्वहरूले नै यसलाई विशिष्ट सुगन्ध र औषधीय गुण प्रदान गर्छन्।

प्रयोगशालामा गरिएको 'डीपीपीएच' (DPPH) परीक्षणमा जिम्बूको अर्कले उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट क्षमता (Antioxidant Activity) देखाएको छ। यसले शरीरमा हुने 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) लाई नष्ट गरी क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ। 'इन-भिट्रो' (In-vitro) अध्ययनहरूले जिम्बूको अर्कले 'अल्फा-एमाइलेज' (α-amylase) इन्जाइमलाई ८० प्रतिशतसम्म रोक्न सक्ने देखाएका छन्, जुन मधुमेह नियन्त्रणको (Antidiabetic Potential) लागि एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक प्रमाण हो।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जिम्बू स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। जिम्बूको तातो (उष्ण) गुण हुने भएकाले शरीरमा धेरै गर्मी हुने वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट पोल्ने वा एसिडिटी बढाउन सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले (Pregnancy) यसको धेरै मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन। स्तनपान गराइरहेका (Lactation) आमाहरूले पनि यसको प्रयोग सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ। जिम्बूलाई कहिल्यै पनि काँचै खानु हुँदैन। यसलाई सधैँ घिउ वा तेलमा फुराएर वा पकाएर मात्र खानुपर्छ। रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) खाइरहेका बिरामीहरूले यसको धेरै सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ (Drug Interactions)।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
पलाण्डु	प्याज वा प्याज प्रजातिको वनस्पति	Onion species
वात शामक	शरीरमा हुने वायु वा ग्यासको समस्यालाई शान्त पार्ने गुण	Pacifies Vata dosha
मधुर विपाक	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने गुलियो प्रभाव	Sweet post-digestive effect
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व	Brain tonic
अल्फा-एमाइलेज	कार्बोहाइड्रेटलाई टुक्र्याएर चिनीमा परिणत गर्ने शरीरको एक इन्जाइम	α-amylase enzyme
एन्टिअक्सिडेन्ट	शरीरका कोषहरूलाई बिग्रनबाट बचाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तत्त्व	Antioxidant

सुँठ (शुण्ठी / Zingiber officinale)

१. परिचय (Introduction)

सुँठ (Dry Ginger) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'शुण्ठी', 'नागर', 'विश्वभेषज' वा 'महौषध' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'जिन्जिबर अफिसिनाले' (Zingiber officinale) भनिन्छ। यो जिन्जिबेरेसी (Zingiberaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। काँचो अदुवालाई विशेष विधिद्वारा सुकाएर सुँठ तयार गरिन्छ। सुकाउने प्रक्रियाले यसको रासायनिक संरचनामा परिवर्तन ल्याउँछ, जसले गर्दा यो काँचो अदुवाभन्दा बढी प्रभावकारी र औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सुँठको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूलाई दिइने 'सुत्केरी मसला' वा 'बत्तिसा'मा सुँठ प्रमुख सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न, पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। जाडो मौसममा सुँठको चिया वा काढा पिउने चलन नेपाली घरपरिवारमा सामान्य छ।

ऐतिहासिक रूपमा, सुँठलाई आयुर्वेदमा 'विश्वभेषज' अर्थात् 'विश्वको औषधी' भनिएको छ, जसले यसको व्यापक औषधीय महत्त्वलाई दर्साउँछ। यो केवल मसला मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधी हो जसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूलाई सन्तुलित राख्न र रोगहरूबाट बचाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सुँठको व्यापक वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'मा सुँठको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

शुण्ठी सोष्णा कटुः पाके कफवातविबन्धनुत् ।

वृष्या स्वर्या विबन्धघ्नी हन्त्यामं शूलहृद्रुजः ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार, सुँठ स्वभावले तातो (उष्ण) हुन्छ र पचेपछि यसको रस पिरो (कटु) हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ। यो बलवर्धक (वृष्य), स्वरलाई राम्रो बनाउने (स्वर्य), कब्जियत हटाउने (विबन्धघ्नी), आम (नपचेको विषाक्त तत्त्व) लाई नष्ट गर्ने, र शूल (दुखाइ) तथा मुटुका रोगहरू (हृद्रुज) लाई निको पार्ने गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	कटु (पिरो)
गुण (Qualities)	लघु (हलुका), स्निग्ध (चिल्लो)
वीर्य (Potency)	उष्ण (तातो)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (गुलियो) - काँचो अदुवाको विपाक कटु हुन्छ तर सुँठको मधुर हुन्छ।
दोष प्रभाव (Dosha effect)	कफ र वात शामक (कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सुँठलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। रुघाखोकी र ज्वरो (Cold, Cough and Fever) को समस्यामा सुँठको धूलोलाई महसँग मिसाएर दिनमा दुई-तीन पटक चाट्नाले घाँटी दुखेको र कफ जमेको समस्यामा तुरुन्त राहत मिल्छ। त्यसैगरी, अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastric issues) को अवस्थामा खाना पचेन वा पेट फुलेमा आधा चम्चा सुँठको धूलो, थोरै बिरे नुन र ज्वानो मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा पाचन प्रक्रिया सुध्रिन्छ र ग्यास बाहिर निस्कन्छ।

जोर्नी दुखाइ (Joint Pain) को घरेलु उपचार विधि (Home remedies) अन्तर्गत सुँठको धूलोलाई पानीमा बाक्लो लेदो बनाएर दुखेको जोर्नी वा सुन्निएको ठाउँमा लेप लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। सुत्केरी स्याहार (Postpartum Care) मा सुत्केरी महिलालाई सुँठ, ज्वानो, मेथी, र सख्खर राखेर पकाएको झोल वा सुत्केरी मसला खुवाइन्छ। यसले पाठेघर सफा गर्न, दूध बढाउन र शरीरको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ। चिसोको कारणले टाउको दुखेमा (Headache) सुँठको लेप निधारमा लगाउँदा आराम मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सुँठ बहुआयामिक औषधीय गुणहरूले भरिपूर्ण छ। यसको प्रमुख औषधीय कार्य (Pharmacological actions) प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) हो। सुँठले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छ, त्यसैले यो आमवात (Rheumatoid arthritis) र सन्धिवत (Osteoarthritis) जस्ता जोर्नीका रोगहरूमा अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। साथै, यो एक उत्कृष्ट पाचन उत्तेजक (Digestive stimulant) हो। यसले आमाशयमा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पच्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'दीपन' र 'पाचन' भनिन्छ। यसले 'आम' (विषाक्त तत्त्व) लाई पचाएर शरीरलाई शुद्ध गर्छ।

सुँठले प्राकृतिक दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) औषधीको रूपमा पनि काम गर्छ। महिनावारीको दुखाइ (Dysmenorrhea) र मांसपेशीको दुखाइमा यो लाभदायक छ। श्वासप्रश्वास सम्बन्धी (Respiratory support) समस्याहरूमा यसले श्वासप्रश्वास नलीलाई फराकिलो बनाउने (Bronchodilator) र कफ निकाल्ने (Expectorant) काम गर्छ, जसले दम (Asthma) र खोकीमा राहत दिन्छ। यात्रा गर्दा हुने वाकवाकी (Motion sickness) वा गर्भावस्थाको वाकवाकी रोक्न (Anti-emetic) सुँठ प्रभावकारी मानिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सुँठको चूर्ण (धूलो) सामान्यतया १ देखि २ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक मनतातो पानी, मह वा दूधसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सुँठ केवल औषधी मात्र नभई महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरूको भण्डार पनि हो। यसमा विभिन्न भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन्, विशेषगरी भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन सी (Vitamin C), जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

यसका साथै, सुँठमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), म्यांगानिज (Manganese), र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू (Minerals) हुन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। सुँठमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates) ले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सुँठले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain Health) को सन्दर्भमा, सुँठमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Focus) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction) कार्यमा सुँठको सेवनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तरलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। सुँठको तातो प्रकृतिका कारण यसले शरीरलाई आराम दिन्छ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep quality) लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदमा सुँठलाई 'सात्त्विक' आहारको रूपमा लिइन्छ। यसले 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) औषधीको रूपमा काम गर्छ र मानसिक स्पष्टता ल्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सुँठका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। काँचो अदुवालाई सुकाएर सुँठ बनाउँदा यसको रासायनिक संरचनामा परिवर्तन आउँछ। काँचो अदुवामा मुख्य रूपमा 'जिन्जेरोल' (Gingerol) पाइन्छ। तर सुकाउने प्रक्रियामा यो 'सोगोल' (Shogaol) मा परिणत हुन्छ। विशेषगरी '६-सोगोल' (6-Shogaol) सुँठको प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active Chemical Compounds) हो, जुन जिन्जेरोलभन्दा बढी शक्तिशाली प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) मानिन्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research) हरूले देखाएका छन् कि सुँठले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यो मधुमेह (Type 2 Diabetes) का बिरामीहरूका लागि लाभदायक छ। कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण (Cholesterol management) को सन्दर्भमा, वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार सुँठको नियमित सेवनले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सुँठ धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ। सुँठ स्वभावले तातो हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी अर्थात् पित्त प्रकृति (Pitta Dosha) भएका, अल्सर (Ulcer) भएका वा अम्लपित्त (Hyperacidity) भएका व्यक्तिहरूले यसको कम प्रयोग गर्नुपर्छ।

सुँठले रगतलाई पातलो बनाउने काम गर्छ। त्यसैले रक्तस्रावको समस्या (Bleeding disorders) भएका वा रगत पातलो बनाउने औषधी (Blood thinners) खाइरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भावस्था (Pregnancy) मा सामान्य मात्रामा सुँठको प्रयोग सुरक्षित मानिए पनि अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ। कुनै पनि शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अगाडि सुँठको सेवन बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले अत्यधिक रक्तस्राव गराउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
विश्वभेषज (Vishwabhaishajya)	**विश्वको औषधी** — सुँठको व्यापक औषधीय गुणलाई जनाउने शब्द।	Universal medicine
आम (Ama)	**नपचेको विषाक्त तत्त्व** — कमजोर पाचनका कारण शरीरमा जम्मा हुने विकार।	Undigested toxic matter
दीपन (Deepana)	**पाचन अग्नि बढाउने** — भोक जगाउने र पाचन शक्ति बढाउने प्रक्रिया।	Digestive fire stimulant
पाचन (Pachana)	**पचाउने कार्य** — शरीरमा रहेको 'आम' वा विषाक्त तत्त्वलाई पचाएर नष्ट गर्ने प्रक्रिया।	Digestive
वृष्य (Vrishya)	**बलवर्धक वा शुक्रवर्धक** — शरीरको बल र प्रजनन क्षमता बढाउने गुण।	Aphrodisiac / Strengthening
मेध्य (Medhya)	**मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने** — स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण।	Brain tonic

तिल (तिल / Sesamum indicum)

१. परिचय (Introduction)

तिल (Sesame) नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको एक प्राचीन वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम 'तिल' हो भने वैज्ञानिक नाम 'सेसामम इन्डिकम' (Sesamum indicum) हो। यो पेडालाइएसी (Pedaliaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। तिललाई विश्वकै सबैभन्दा पुरानो तेलहन बालीमध्ये एक मानिन्छ। नेपालमा यसको खेती तराईदेखि पहाडसम्म गरिन्छ। यसको दाना र तेल दुवैको प्रयोग नेपाली जनजीवनमा व्यापक रूपमा हुने गरेको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा तिलको धार्मिक तथा व्यावहारिक महत्त्व धेरै छ। माघे संक्रान्तिमा तिलको लड्डु (चाकु र तिलको मिश्रण) खाने परम्परा छ, जसले जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो र ऊर्जा प्रदान गर्दछ। यसबाहेक, श्राद्ध, तर्पण, होम र अन्य विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानहरूमा कालो तिलको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। तिलको तेललाई भान्सामा खाना पकाउन, अचारमा राख्न र शरीरमा मालिस गर्न प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, तिललाई पोषण र औषधीय गुणहरूको भण्डार मानिँदै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा तिललाई एक उत्कृष्ट औषधीय द्रव्यको रूपमा वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले चरक संहितामा तिलको गुणगान गाउँदै यसलाई बलवर्धक र छालाको लागि उत्तम मानेका छन्।

श्लोक:

स्निग्धोष्णो मधुरस्तिक्तः कषायः कटुकस्तिल:।
त्वच्यः केश्यश्च बल्यश्च वातघ्न: कफपित्तकृत्।।

(स्रोत: चरक संहिता, सूत्रस्थान २७)

नेपाली अनुवाद:

तिल स्निग्ध (चिल्लो), उष्ण (तातो), मधुर (गुलियो), तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो) र कटु (पिरो) रसयुक्त हुन्छ। यो छालाको लागि हितकर (त्वच्य), कपालको लागि राम्रो (केश्य), बल प्रदान गर्ने (बल्य) र वात दोषलाई नाश गर्ने (वातघ्न) हुन्छ, तर यसले कफ र पित्त दोषलाई भने बढाउन सक्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, तिलको रस (Taste) मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Quality) गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) मानिन्छ। तिलको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Vata) तर कफ र पित्त दोषलाई भने बढाउन सक्छ (Increases Kapha and Pitta)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तिललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कब्जियत (Constipation) को समस्या हुँदा तिलको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। तिलमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर र चिल्लो पदार्थ हुने भएकाले यसले पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ। राति सुत्नुअघि एक चम्चा भुटेको तिल मनतातो पानीसँग खाँदा कब्जियतको समस्या कम हुन्छ।

वात दोषको कारणले हुने जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain) मा तिलको तेल (Sesame oil) तताएर मालिस गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसले मांसपेशीलाई आराम दिन्छ र हड्डीलाई बलियो बनाउँछ। दाँत र गिजाको समस्या (Dental and Gum Problems) समाधान गर्न तिलको तेलले मुख कुल्ला गर्ने (Oil pulling / Gandusha) परम्परागत विधि अपनाइन्छ। यसले दाँतलाई बलियो बनाउँछ, गिजाबाट रगत आउने समस्या रोक्छ र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ।

महिनावारीको गडबडी (Menstrual Irregularities) जस्तै महिनावारी नियमित नहुने वा दुख्ने समस्यामा कालो तिल र सख्खर (Jaggery) मिलाएर खाँदा फाइदा पुग्छ। यसले शरीरमा उष्णता पैदा गरी रक्तसञ्चार सुधार गर्छ। त्यसैगरी, घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers) को उपचारमा तिलको दानालाई पिनेर लेप बनाई लगाउँदा छिटो निको हुन्छ। यसले घाउलाई सफा गर्ने (Vranashodhana) काम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तिलमा विभिन्न औषधीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छन्। तिलमा पाइने सेसामिन (Sesamin) र सेसामोल (Sesamol) जस्ता तत्त्वहरूले शरीरको सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छन्। यो आर्थराइटिस (Arthritis) जस्ता सुजनसम्बन्धी रोगहरूमा लाभदायक हुन्छ। साथै, तिलको तेलमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungus) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले छालाको संक्रमण र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

तिलको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने म्याग्नेसियम र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टले इन्सुलिनको कार्यक्षमता बढाउँछन्। हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) को दृष्टिकोणले पनि तिल निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा पाइने मोनोअनस्याचुरेटेड (Monounsaturated) र पोलिअनस्याचुरेटेड (Polyunsaturated) फ्याटी एसिडले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छन्, जसले मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम कम गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, तिलको चूर्ण ३ देखि ६ ग्रामसम्म र तिलको तेल १० देखि २० मिलिलिटरसम्म दैनिक रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तिल पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, तिल क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फलाम (Iron), जिङ्क (Zinc) र तामा (Copper) को राम्रो स्रोत हो। क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ।

तिलमा उच्च मात्रामा वनस्पतिमा आधारित प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) पाइन्छ, जसले मांसपेशीको विकासमा मद्दत गर्छ र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ। यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी B1, B3, B6) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले छालालाई स्वस्थ र चम्किलो बनाउँछ। यसका साथै, तिलमा ओमेगा-६ (Omega-6) फ्याटी एसिड जस्ता स्वस्थ बोसो (Healthy Fats) पाइन्छ, जुन मुटु र मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तिलको सेवन र यसको तेलको प्रयोगले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा तिललाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) मानिन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

तिलको तेलले शिरोधारा (Shirodhara - निधारमा तेल खसाल्ने आयुर्वेदिक विधि) गर्दा वा टाउकोमा मालिस गर्दा स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक थकान कम गर्छ। सुत्नुअघि पैताला र टाउकोमा तिलको तेलले मालिस गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्छ, जसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ। तिललाई सात्त्विक आहार मानिन्छ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तिलका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। तिलमा मुख्यतया सेसामिन (Sesamin), सेसामोलिन (Sesamolin) र सेसामोल (Sesamol) जस्ता लिग्नान्स (Lignans) पाइन्छन्। यी सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds) शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हुन्। वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research) हरूले देखाएका छन् कि सेसामिनले कलेजोलाई सुरक्षित राख्न (Hepatoprotective) र शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्न मद्दत गर्छ।

तिलको तेलमा पाइने म्याग्नेसियम र लिग्नान्सले उच्च रक्तचाप (Hypertension) लाई नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्। यसका साथै, तिलमा पाइने फाइटोस्टेरोल्स (Phytosterols) र लिग्नान्सले केही प्रकारका क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्न सक्ने प्रारम्भिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तिल स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। तिलको तातो (उष्ण) गुण हुने भएकाले पित्त दोष बढेका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भावस्था (Pregnancy) को पहिलो त्रैमासिकमा तिलको अत्यधिक सेवनले गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्ने परम्परागत मान्यता छ। त्यसैले गर्भवती महिलाहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ।

केही व्यक्तिहरूलाई तिलको एलर्जी (Sesame allergy) हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा छाला चिलाउने, सुन्निने वा सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या देखिन सक्छ। उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले तिलको अत्यधिक सेवन गर्दा रक्तचाप वा सुगरको मात्रा धेरै घट्न सक्ने भएकाले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) बारे सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
स्निग्ध (Snigdha)	चिल्लो वा ओसिलो गुण, जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ।	Unctuous/Oily
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	तातो प्रभाव, जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र पाचन बढाउँछ।	Hot potency
वातघ्न (Vataghna)	वात दोषलाई नाश गर्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने गुण।	Pacifies Vata dosha
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व।	Brain tonic / Cognitive enhancer
शिरोधारा (Shirodhara)	निधारको बीच भागमा निरन्तर रूपमा मनतातो तेल खसालेर गरिने एक आयुर्वेदिक उपचार विधि।	Ayurvedic therapy involving pouring warm oil on the forehead

| व्रणशोधन (Vranashodhana) | घाउ वा खटिरालाई सफा गर्ने र छिटो निको पार्ने प्रक्रिया। | Wound cleansing and healing |

तोरी (सर्षप / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

तोरी (Mustard) नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अपरिहार्य वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) हो र यो 'ब्रासिकेसी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'सर्षप' वा 'राजिका' भनिन्छ। नेपालको तराईदेखि पहाडसम्म खेती गरिने तोरीको दाना र यसबाट निकालिने तेल नेपाली जनजीवनको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ। तोरीको तेल नेपालमा खाना पकाउने प्रमुख माध्यम (Primary cooking medium) को रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, तोरीको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। नेपाली संस्कृति र परम्परामा तोरीको तेललाई केवल खाना पकाउन मात्र नभई धार्मिक कार्य, पूजाआजा, सुत्केरी स्याहार र नवजात शिशुको मालिसका लागि पनि पवित्र र गुणकारी मानिन्छ। जाडो महिनामा तोरीको तेलले शरीर मालिस गर्ने परम्परा नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ, जसले शरीरलाई न्यानो राख्न र मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तोरी (सर्षप) को गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा तोरीको तेलको गुणलाई स्पष्ट रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

श्लोक:

"कटूष्णं सार्षपं तैलं रक्तपित्तप्रदूषणम्।

कफशुक्रानिलहरं कण्डूकोठविनाशनम्॥"

— (चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२९०)

नेपाली अनुवाद:

तोरीको तेल स्वादमा पिरो (कटु) र स्वभावले तातो (उष्ण) हुन्छ। यसले रक्तपित्त (रक्तस्राव सम्बन्धी समस्या) बढाउन सक्छ। तर यसले कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ, शुक्र धातुलाई कम गर्दछ, र चिलाउने (कण्डू) तथा छालाका डाबर (कोठ) जस्ता रोगहरूलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

गुणको प्रकार	विवरण
रस (Taste)	कटु (पिरो), तिक्त (तीतो)

| **गुण (Qualities)** | तीक्ष्ण (तीखो), स्निग्ध (चिल्लो) |

| **वीर्य (Potency)** | उष्ण (तातो) |

| **विपाक (Post-digestive effect)** | कटु (पिरो) |

| **दोष प्रभाव (Dosha effect)** | कफ र वात शामक (कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने), पित्त वर्धक (पित्त बढाउने) |

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तोरीलाई एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको परम्परागत उपचार विधि (घरेलु उपचार विधि) अत्यन्त लोकप्रिय छ। रुघाखोकी र छातीको घ्यारघ्यार (Cold and Congestion) हुँदा तोरीको तेलमा लसुनका पोटी र मेथी फुराएर तताउने चलन छ। उक्त मनतातो तेलले छाती, घाँटी र पैतालामा मालिस गर्दा रुघाखोकी र कफ जमेको समस्याबाट तुरुन्त राहत मिल्छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain) मा पनि तोरीको तेल अचुक औषधि मानिन्छ। तोरीको तेलमा ज्वानो र लसुन फुराएर तताएको तेलले दुखेको जोर्नी वा मांसपेशीमा मालिस गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसले वात दोषलाई शमन गरी सुन्निएको (Inflammation) घटाउँछ। कानको दुखाइ (Earache) हुँदा शुद्ध तोरीको तेललाई हल्का मनतातो बनाएर कानमा एक-दुई थोपा हाल्दा कानको दुखाइ कम हुन्छ र कानभित्रको फोहोर निस्कन मद्दत गर्छ।

दाँत र गिजाको समस्या (Dental and Gum Issues) समाधान गर्न तोरीको तेलमा थोरै सिधे नुन (Rock salt) मिसाएर गिजा र दाँतमा मालिस गर्ने गरिन्छ। यसले गिजा सुन्निएको, रगत आउने समस्या निको हुन्छ र दाँत बलियो हुन्छ। त्यसैगरी, दाद, चिलाउने वा छालाको संक्रमण (Skin Issues) मा तोरीको तेल र बेसार मिसाएर लगाउँदा यसले एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) को काम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तोरीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले धेरै प्रकारका रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्दछ। यसमा सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। त्यसैले यो बाथ रोग (Arthritis) र जोर्नीको दुखाइमा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। साथै, तोरीमा शक्तिशाली जीवाणुनाशक (Antimicrobial & Antibacterial) गुण हुन्छ। यसले छालाका विभिन्न संक्रमणहरू र पेटका हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

पाचन प्रणालीको सन्दर्भमा, तोरी एक उत्कृष्ट पाचन सुधारक (Digestive Stimulant) हो। यसले पाचन रस (Digestive juices) को उत्पादनलाई बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो पच्छ र भोक

लाग्छ। यसले पेट फुल्ने र ग्यासको समस्यालाई पनि कम गर्छ। श्वासप्रश्वास सम्बन्धी (Respiratory Relief) समस्याहरूमा तोरीको तेलको बाफ लिँदा वा छातीमा मालिस गर्दा श्वासप्रश्वास नली खुल्छ र दम (Asthma) का बिरामीलाई सास फेर्न सहज हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार तोरीको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म र तोरीको तेल ५ देखि १० मिलिलिटरसम्म आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तोरी पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ।

| पोषक तत्त्व | पाइने स्रोत र फाइदाहरू |

| **:** --- | :--- |

| **भिटामिनहरू (Vitamins)** | तोरीको साग र दानामा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको तेज बढाउँछ, भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ, र भिटामिन के ले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ। |

| **खनिज पदार्थ (Minerals)** | यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium), र फलाम (Iron) पाइन्छ। क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। |

| **फ्याटी एसिड (Fatty Acids)** | तोरीको तेलमा मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (MUFA) र ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 fatty acids) पाइन्छ, जुन मुटुको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ। |

| **प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber)** | तोरीको दानामा राम्रो मात्रामा प्रोटिन र फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। |

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तोरीको प्रयोगले शारीरिक मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety Reduction) तोरीको तेलले टाउको र पैतालामा मालिस गर्दा स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले तनाव र चिन्ता कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ। निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार्न सुत्नुअघि मनतातो तोरीको तेलले पैतालामा मालिस गर्दा गहिरो र राम्रो निद्रा लाग्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को लागि तोरीको तेलमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory enhancement) सुधार्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा तोरीलाई प्रत्यक्ष रूपमा मेध्य (Medhya - brain tonic) मानिएको छैन, तर यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले शरीरको सुस्तता र आलस्यलाई हटाएर मनलाई सक्रिय र ऊर्जावान् बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तोरीका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्दछन्।

| रासायनिक यौगिक | वैज्ञानिक प्रमाण र कार्य |

| : --- | :--- |

| **ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates)** | तोरीमा पाइने यो प्रमुख यौगिक हो। शरीरमा पाचन हुँदा यो 'आइसोथायोसाइनेट्स' (Isothiocyanates) मा परिणत हुन्छ, जसमा शक्तिशाली क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) गुण हुन्छ। |

| **सिनापिन र सिनापिक एसिड (Sinapine and Sinapic acid)** | यी एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) यौगिकहरू हुन् जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन् र बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्। |

| **एलाइल आइसोथायोसाइनेट (Allyl isothiocyanate)** | तोरीको पिरो स्वाद र गन्ध यसैको कारणले हुन्छ। यसमा बलियो एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। |

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) को सन्दर्भमा, अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि तोरीको तेलमा पाइने सन्तुलित फ्याटी एसिडले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई कम गरी असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तोरी अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले विशेष ध्यान दिनुपर्छ किनभने तोरी स्वभावले अत्यन्त तातो (उष्ण) हुन्छ। पित्त दोष बढेका, शरीरमा धेरै गर्मी हुने, वा अल्सर (Ulcer) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। रक्तस्रावको समस्या भएकाहरूका लागि पनि यो हानिकारक हुन सक्छ। चरक संहिताले नै यसलाई

'रक्तपित्तप्रदूषणम्' भनेको छ, अर्थात् यसले रगत बग्ने समस्या (जस्तै: नाकबाट रगत आउने, अत्यधिक महिनावारी हुने) भएकाहरूलाई हानि गर्न सक्छ।

छालाको संवेदनशीलता अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। शुद्ध तोरीको तेल सिधै संवेदनशील छालामा लगाउँदा पोल्ने वा एलर्जी हुन सक्छ। त्यसैले सधैं परीक्षण गरेर मात्र लगाउनु पर्छ। गर्भवती र सुत्केरी महिला (Pregnancy/Lactation) ले सामान्य मात्रामा खानामा प्रयोग गर्न सुरक्षित भए पनि, औषधिको रूपमा धेरै मात्रामा सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न अंगहरू (जस्तै नाक, मुख) बाट रगत बग्ने एक प्रकारको रोग (Bleeding disorders)।

कण्डू (Kandu): छाला चिलाउने समस्या (Itching/Pruritus)।

कोठ (Kotha): छालामा आउने रातो डाबर वा एलर्जी (Skin rashes/Urticaria)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): औषधिको तातो प्रभाव वा शक्ति (Hot potency)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ (Unctuous/Oily)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने औषधि वा आहार (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

अजमोद (अजमोदा / Apium graveolens)

१. परिचय (Introduction)

अजमोद (Celery seeds) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'अजमोदा', 'खराश्वा', 'दीप्यक' वा 'मायूरी' भनेर चिनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'एपियम ग्राभियोलेन्स' (Apium graveolens) हो। यो 'एपिएसी' (Apiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। हेर्दा ज्वानो जस्तै देखिने भए तापनि यसको स्वाद र सुगन्ध अलि फरक र कडा हुन्छ। नेपाली समाजमा यसलाई विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली भान्सामा अजमोदको प्रयोग परापूर्वकालदेखि नै हुँदै आएको छ। यसलाई तरकारी, गेडागुडी र अचारमा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको विशिष्ट सुगन्धले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै खानालाई सजिलै पचाउन मद्दत गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक शक्ति प्रदान गर्न र पाठेघरको शुद्धीकरणका लागि अजमोदको झोल खुवाउने चलन नेपाली समाजमा अझै पनि विद्यमान छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अजमोदको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'को हरीतक्यादि वर्गमा अजमोदको गुण र कर्मको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"अजमोदा कटुस्तीक्ष्णा दीपनी कफवातनुत्।

उष्णा विदाहिनी हृद्या वृष्या बलकरी लघुः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग - ७९)

नेपाली अनुवाद: अजमोद स्वादमा पिरो (कटु), स्वभावले तीक्ष्ण (कडा), पाचन अग्नि बढाउने (दीपन), तथा कफ र वात दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ। यो तातो (उष्ण), डाह गराउने (विदाहिनी), मुटुको लागि हितकर (हृद्य), शुक्रधातु बढाउने (वृष्य), बल प्रदान गर्ने (बलकर) र पचाउन हलुका (लघु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (पिरो), तिक्त (तीतो)

गुण (Qualities): लघु (हलुका), रूक्ष (सुक्खा), तीक्ष्ण (कडा)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफवातशामक), तर पित्त दोष बढाउन सक्ने।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अजमोदलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ, बाथ रोग र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and Joint Pain): एक चम्चा अजमोदको गेडालाई पिसेर धूलो बनाउने। उक्त धूलोलाई मनतातो पानीसँग बिहान-बेलुका सेवन गर्नाले जोर्नीको दुखाइ र सुन्निएको कम हुन्छ। यसको तेललाई तोरीको तेलमा मिसाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्नाले पनि धेरै राहत मिल्छ।

अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis): खाना राम्ररी नपच्ने, पेट फुल्ने वा ग्यास भरिने समस्या भएमा आधा चम्चा अजमोद र थोरै बिरे नुन (Rock salt) मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्तै आराम मिल्छ।

महिनावारीको दुखाइ (Menstrual Cramps): महिनावारीको समयमा तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएका महिलाहरूले एक चम्चा अजमोदलाई दुई गिलास पानीमा उमालेर आधा गिलास भएपछि छानेर पिउँदा दुखाइ कम हुन्छ।

रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma): अजमोदलाई पानीमा उमालेर त्यसको बाफ लिनाले बन्द भएको नाक खुल्छ र श्वासप्रश्वास नलीको कफ बाहिर निस्कन मद्दत पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अजमोदमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले शरीरमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यहरू गर्दछ।

पाचन प्रणालीमा प्रभाव: यसले आमाशय र आन्द्रामा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना सजिलै पच्छ। यसले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिई पेटको दुखाइ (Colic pain) कम गर्छ।

मूत्र प्रणालीमा प्रभाव: अजमोद एक उत्कृष्ट मूत्रवर्धक (Diuretic) औषधि हो। यसले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) र युरिक एसिड (Uric acid) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। त्यसैले यो गाउट (Gout) र मिर्गौलाको पत्थरीमा निकै लाभदायक छ।

श्वासप्रश्वास प्रणालीमा प्रभाव: यसको उष्ण र कफनाशक गुणले गर्दा यो दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूका लागि उपयोगी हुन्छ। यसले फोक्सोमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्छ।

मात्रा (Dosage):
चूर्ण (Powder): १ देखि ३ ग्राम (दिनको दुई पटक मनतातो पानीसँग)

अर्क वा झोल (Decoction): १० देखि २० मिलिलिटर

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अजमोद औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम र पोटासियम उच्च मात्रामा पाइन्छ। क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने आइरनले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सी र भिटामिन के पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन के ले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

शारीरिक स्वास्थ्यका साथै अजमोदले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्ने र मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): अजमोदमा पाइने सुगन्धित तेल (Essential oils) ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्छ। यसको नियमित र सन्तुलित सेवनले मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसले स्नायुहरूलाई आराम दिने भएकाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न सहयोग पुर्याउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function): आयुर्वेदका अनुसार यसले 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) रसायनको रूपमा काम नगरे तापनि, यसले शरीरको रक्तसञ्चारलाई सुधार गर्ने भएकाले मस्तिष्कमा पर्याप्त अक्सिजन पुग्छ, जसले गर्दा एकाग्रता र सोच्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ।

सात्विक गुण (Sattvic Properties): यसले शरीरको आलस्यता र भारीपन (तमोगुण) लाई हटाएर शरीर र मनलाई स्फूर्तिलो र ऊर्जावान् बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि अजमोदका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न रोगहरूमा प्रभावकारी काम गर्ने देखाएको छ।

सक्रिय तत्त्वहरू: अजमोदमा मुख्यतया 'एपियोल' (Apiol), 'लिमोनेन' (Limonene), र 'सेलिनेन' (Selinene) जस्ता वाष्पशील तेलहरू (Volatile oils) पाइन्छन्। यसको विशिष्ट गन्ध 'फ्याथलाइड्स' (Phthalides) नामक यौगिकको कारणले हुन्छ।

सुन्निने र दुख्ने समस्यामा (Anti-inflammatory action): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसमा पाइने 'एपिजेनिन' (Apigenin) र 'लुटियोलिन' (Luteolin) नामक तत्त्वहरूले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छन्। त्यसैले यो बाथ (Rheumatoid arthritis) र गाउट (Gout) मा निकै प्रभावकारी हुन्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण (Antihypertensive action): यसमा पाइने 'थ्री-एन-ब्युटाइलफ्याथलाइड' (3-n-butylphthalide वा 3nB) ले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई विस्तार गर्छ, जसले गर्दा उच्च रक्तचाप (High blood pressure) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

जीवाणुनाशक प्रभाव (Antimicrobial action): यसको सुगन्धित तेलमा विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र ढुसी (Fungi) लाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा यो पेट र पिसाब नलीको संक्रमणमा उपयोगी हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अजमोद स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले अजमोदको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पाठेघरलाई खुम्च्याउने (Uterine stimulant) काम गर्ने भएकाले गर्भपतन हुने जोखिम रहन्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta Dosha): यो स्वभावले निकै तातो (उष्ण) हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका वा शरीरमा धेरै गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको कम मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ। अत्यधिक सेवनले पेट पोल्ने, एसिडिटी बढ्ने वा मुखमा घाउ आउने समस्या हुन सक्छ।

मिर्गौलाको गम्भीर समस्या (Severe Kidney Disease): यो एक कडा मूत्रवर्धक (Diuretic) भएकाले मिर्गौला सुन्निएको (Kidney inflammation) वा गम्भीर रोग लागेको अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

रक्तचापको औषधि (Blood Pressure Medications): उच्च रक्तचाप कम गर्ने औषधि खाइरहेका बिरामीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा रक्तचाप धेरै नै कम हुने (Hypotension) जोखिम हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Dipana): पाचन अग्नि वा भोक बढाउने प्रक्रिया (Digestive stimulant)।

कफवातनुत् (Kaphavatanut): शरीरमा बढेको कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने गुण (Pacifier of Kapha and Vata dosha)।

वृष्य (Vrishya): शुक्रधातु बढाउने र प्रजनन क्षमतामा सुधार ल्याउने गुण (Aphrodisiac)।

विदाहिनी (Vidahini): खाएपछि शरीर वा पेटमा डाह वा जलन उत्पन्न गराउने स्वभाव (Causing burning sensation)।

हृद्य (Hridya): मुटुको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक वा मुटुलाई बलियो बनाउने (Cardiotonic)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): औषधिको तातो प्रभाव वा शक्ति, जसले शरीरमा गर्मी उत्पन्न गराउँछ (Hot potency)।

जायफल (जातीफल / Myristica fragrans)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित मसलामध्ये जायफल एक हो। यसलाई संस्कृतमा 'जातीफल' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'मिरिस्टिका फ्राग्रान्स' (Myristica fragrans) हो। यो 'मिरिस्टिकेसी' (Myristicaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। जायफल एउटै रूखबाट दुईवटा फरक मसला प्राप्त हुने अद्वितीय वनस्पति हो; यसको भित्री कडा गेडालाई जायफल (Nutmeg) भनिन्छ भने त्यसलाई बाहिरबाट बेरेर राखेको रातो जालीजस्तो आकर्षक भागलाई जाइपत्री (Mace) भनिन्छ। नेपाली समाजमा यसको प्रयोग केवल मसलाको रूपमा मात्र नभई एक अत्यन्त प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा पनि परापूर्वकालदेखि हुँदै आएको छ। यसको मीठो सुगन्ध र विशिष्ट स्वादले गर्दा यो हरेक नेपाली भान्साको अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा जायफलको विशेष र सम्मानित स्थान छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलालाई दिइने जाउलो, ज्वानोको झोल वा सुत्केरी मसलामा जायफलको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले सुत्केरी अवस्थामा शरीरलाई न्यानो राख्न, कमजोरी हटाउन र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। साथै, साना शिशुहरूलाई चिसो लाग्दा, पेट दुख्दा वा पखाला चल्दा जायफललाई ढुङ्गामा घोटेर खुवाउने चलन नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि जीवित छ। गरम मसलाको एक प्रमुख घटकको रूपमा यसले मासुका परिकार, पुलाउ, खिर र विभिन्न परम्परागत मिठाईहरूको स्वाद र सुगन्ध बढाउने काम गर्दछ। जाडो महिनामा चिया वा दूधमा थोरै जायफल राखेर पिउने चलन पनि धेरै ठाउँमा पाइन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा जायफल विश्वकै सबैभन्दा महँगो र खोजी गरिएको मसलामध्ये एक थियो। प्राचीन कालदेखि नै आयुर्वेदमा यसको औषधीय गुणहरूको व्यापक वर्णन गरिएको पाइन्छ। कुनै समयमा यसको व्यापारले विश्वको अर्थतन्त्रमा समेत ठूलो प्रभाव पारेको थियो। यसको सुगन्ध र बहुआयामिक औषधीय गुणले गर्दा यो नेपाल लगायत विश्वभरि नै अत्यन्त लोकप्रिय बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा जायफललाई एक उत्कृष्ट औषधिको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा उल्लेखित श्लोक:

"जातीफलं रसे तिक्तं तीक्ष्णोष्णं रोचनं लघु ।
कटुकं दीपनं ग्राहि स्वर्यं श्लेष्मानिलापहम् ॥"

नेपाली अनुवाद: जायफल स्वादमा तीतो (तिक्त) र पिरो (कटु) हुन्छ। यो तीक्ष्ण, उष्ण (तातो) र पच्नमा हलुका (लघु) हुन्छ। यसले भोक जगाउने (दीपन), दिसा बाँध्ने (ग्राहि), स्वर सुधार्ने (स्वर्य) र कफ तथा वात दोषलाई नाश गर्ने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa/Taste): कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो)

गुण (Guna/Quality): लघु (हलुका), स्निग्ध (चिल्लो), तीक्ष्ण (तीखो)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा जायफललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पुस्तान्तरण हुँदै आएका यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

शिशुहरूको पखाला र अपच: साना बच्चाहरूलाई पखाला लाग्दा वा आमाको दूध नपच्दा जायफललाई सफा ढुङ्गामा पानी वा आमाको दूधसँग घोटेर एक-दुई थोपा चटाउने गरिन्छ। यसले शिशुको पाचन प्रणालीलाई सुधार्छ, पेटको ग्यास हटाउँछ र पखाला तुरुन्तै रोक्छ।

अनिद्रा (Insomnia) र मानसिक थकान: राति निद्रा नलाग्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले सुत्नुअघि एक चिम्टी जायफलको धुलो मनतातो दूधमा मिसाएर पिउँदा गहिरो निद्रा लाग्दछ। यसले दिनभरिको मानसिक थकानलाई कम गरी शरीरलाई पूर्ण रूपमा आराम दिन्छ।

डन्डीफोर र छालाको समस्या: अनुहारमा डन्डीफोर, कालो पोतो वा दाग आएमा जायफललाई पानी वा काँचो दूधमा घोटेर बाक्लो लेप बनाई अनुहारमा लगाउन सकिन्छ। यो लेप सुकेपछि मनतातो पानीले पखाल्दा दागहरू बिस्तारै हराएर जान्छन् र छाला प्राकृतिक रूपमै चम्किलो र सफा हुन्छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ: जायफलको तेललाई तोरीको वा तिलको तेलमा मिसाएर हल्का तताएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्दा जोर्नीको दुखाइ, बाथको समस्या र सुन्निएको कम हुन्छ। जाडो महिनामा हुने शरीरको दुखाइमा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

रुघाखोकी र घाँटीको खसखस: जाडो मौसममा रुघाखोकी लाग्दा वा घाँटी दुख्दा एक चिम्टी जायफलको धुलोलाई शुद्ध महसँग मिसाएर बिस्तारै चाट्दा रुघाखोकी निको हुन्छ र घाँटीको खसखस हट्छ। यसले छातीमा जमेको कफलाई पनि बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

टाउको दुखाइ: चिसोको कारणले टाउको दुखेको खण्डमा जायफललाई पानीमा घोटेर निधारमा लेप लगाउँदा टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जायफलमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न शारीरिक र मानसिक रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण मद्दत गर्दछन्।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): जायफलमा सुन्निएको र दुखाइ कम गर्ने विशेष गुण हुन्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू र बाहिरी मांसपेशीको सुजनलाई घटाउन मद्दत गर्छ। बाथ रोगका बिरामीहरूका लागि यो निकै लाभदायक हुन्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने शक्तिशाली क्षमता हुन्छ। त्यसैले यो दाँत दुख्ने, गिजा सुन्निने र मुखको दुर्गन्ध हटाउने जस्ता दन्त स्वास्थ्यका समस्याहरू रोक्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

पखाला रोक्ने (Antidiarrheal): यसको ग्राहि गुणले आन्द्राको चाललाई नियन्त्रण गरी पखाला रोक्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले आन्द्रामा रहेका हानिकारक जीवाणुहरूलाई मारेर पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

दुखाइ कम गर्ने (Analgesic): जायफलको तेलले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी दुखाइ कम गर्ने काम गर्दछ। यसको प्रयोगले नसा सम्बन्धी दुखाइ र मांसपेशीको ऐंठनलाई कम गर्न सकिन्छ।

पाचन सुधार गर्ने (Digestive): यसले आमाशयमा पाचक रस र इन्जाइमहरूको उत्पादन बढाएर खाना पचाउन मद्दत गर्छ। यसले पेट फुल्ने, ग्यास्ट्रिक हुने र अपच हुने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार जायफलको सेवन मात्रा (Dosage) सामान्यतया ०.५ देखि १ ग्राम (आधा देखि एक चिया चम्चाको चौथाइ भाग) धुलोको रूपमा दिनमा एक वा दुई पटक लिन सकिन्छ। यसलाई मह, दूध वा मनतातो पानीसँग रोगको प्रकृति हेरी सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जायफल औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। थोरै मात्रामा प्रयोग गरिए तापनि यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रदान गर्दछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): जायफलमा तामा (Copper), पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्यागनिज (Manganese), फलाम (Iron), जस्ता (Zinc) र म्याग्नेसियम (Magnesium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। पोटासियमले मुटुको चाल र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। फलामले रातो रक्तकोषिका निर्माणमा सहयोग गरी रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), फोलिक एसिड (Folic acid), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin), नियासिन (Niacin) र भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, छालालाई स्वस्थ राख्न र समग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Dietary fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, आन्द्राको चाललाई नियमित गर्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ।

आवश्यक तेल (Essential oils): जायफलमा मिरिस्टिसिन (Myristicin), एलिमेसिन (Elemicin), युजेनोल (Eugenol) र म्यासेलिग्नान (Macelignan) जस्ता वाष्पशील तेलहरू पाइन्छन् जसले यसलाई विशेष सुगन्ध र औषधीय गुण प्रदान गर्दछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

जायफलको मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा अत्यन्त सकारात्मक र गहिरो प्रभाव पर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने उत्कृष्ट औषधिको रूपमा लिइन्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and anxiety reduction): जायफलमा पाइने तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी बढाउने हर्मोनहरूको उत्पादनलाई सन्तुलित गर्छ। यसले गर्दा मानसिक तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनका लक्षणहरू कम गर्न मद्दत पुग्छ।

निद्राको गुणस्तर बढाउने (Sleep quality improvement): यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्छ। सुत्नुअघि थोरै मात्रामा जायफल सेवन गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा लाग्दछ। यसले अनिद्राको समस्यालाई प्राकृतिक रूपमै समाधान गर्छ।

स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Memory and cognitive function): यसमा पाइने म्यासेलिग्नान (Macelignan) नामक तत्त्वले मस्तिष्कका कोषहरूको क्षय हुनबाट रोक्छ र स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ। यसले एकाग्रता बढाउने र अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता बिर्सने रोगहरूको जोखिमलाई पनि कम गर्न सक्छ।

मूड सन्तुलन (Mood regulation): यसको सात्विक गुणले मनलाई शान्त, सकारात्मक र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ। यसले मानसिक थकान, चिडचिडापन र निराशा कम गरी मानिसलाई ऊर्जावान् र खुसी राख्न सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र प्रयोगशाला अनुसन्धानहरूले पनि जायफलका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

मिरिस्टिसिन (Myristicin): यो जायफलमा पाइने मुख्य तत्त्व हो जसले स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्ने र दुखाइ कम गर्ने काम गर्छ। यसले मस्तिष्कका इन्जाइमहरूलाई नियन्त्रण गरी मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

म्यासेलिग्नान (Macelignan): यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउने (Neuroprotective effects) र स्मरणशक्ति बढाउने काम गर्छ। साथै यसले छालालाई पराबैंगनी किरणबाट हुने क्षतिबाट पनि जोगाउँछ।

युजेनोल (Eugenol): यो दाँतको दुखाइ कम गर्न र ब्याक्टेरिया नष्ट गर्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। यसै कारणले धेरैजसो दन्त मञ्जन र माउथवासहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ।

अक्सिडेन्ट विरोधी गुण (Antioxidant properties): जायफलमा पाइने शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्। यसले क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्न र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउन मद्दत गर्छ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): केही वैज्ञानिक अध्ययनहरूले जायफलको अर्कले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन मद्दत गर्ने देखाएका छन्। यसले कलेजोको सुजन कम गर्न र यसको कार्यक्षमता बढाउन सहयोग गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जायफल स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु नितान्त आवश्यक छ। यसको जथाभावी प्रयोगले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ:

विषाक्तता (Toxicity): जायफलको अत्यधिक मात्रामा (सामान्यतया ५ ग्रामभन्दा बढी) सेवन गर्दा यसमा रहेको मिरिस्टिसिन (Myristicin) ले विषाक्त प्रभाव देखाउन सक्छ। यसले भ्रम पैदा गर्ने (Hallucinations), मुटुको ढुकढुकी बढाउने (Palpitations), चक्कर लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने र बेहोस

हुने जस्ता गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैं तोकिएको थोरै मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and lactation): गर्भवती महिलाहरूले जायफलको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले गर्भाशयलाई उत्तेजित गरी गर्भपतन (Miscarriage) गराउन सक्ने जोखिम हुन्छ। साथै यसले भ्रूणको विकासमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta prakriti): जायफलको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक वा कम मात्रामा गर्नुपर्छ। धेरै प्रयोग गर्दा यसले शरीरमा गर्मी बढाउने, मुखमा घाउ आउने र पेट पोल्ने समस्या ल्याउन सक्छ।

बालबालिका (Children): साना बालबालिकाहरूलाई जायफल दिँदा अत्यन्तै थोरै मात्रा (एक-दुई थोपा घोटेर) मात्र दिनुपर्छ। ठूलो मात्रामा यो उनीहरूका लागि हानिकारक हुन सक्छ। यसलाई सधैं बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्नुपर्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने औषधिहरू वा डिप्रेसनको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले जायफलको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनभने यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाउन वा घटाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Dipana): पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने गुण (Digestive stimulant)। यसले खाना पचाउने इन्जाइमहरूको उत्पादन बढाउँछ।

ग्राहि (Grahi): शरीरको तरल पदार्थलाई सोसेर दिसा बाँध्ने वा पखाला रोक्ने औषधीय गुण (Anti-diarrheal/Binding property)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति, एकाग्रता र बौद्धिक क्षमता बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा तातो प्रभाव वा ऊर्जा उत्पन्न गर्ने गुण (Hot potency)। यसले कफ र वात दोषलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

कफ-वात शामक (Kapha-Vata Shamaka): आयुर्वेद अनुसार शरीरका तीन दोषमध्ये कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण (Pacifier of Kapha and Vata doshas)।

तिक्त रस (Tikta Rasa): आयुर्वेदमा वर्णन गरिएका छ वटा स्वादमध्ये तीतो स्वाद (Bitter taste)। यसले रगत सफा गर्ने र भोक जगाउने काम गर्छ।

जावित्री (जातीपत्री / Myristica fragrans)

१. परिचय (Introduction)

जावित्री, जसलाई संस्कृतमा 'जातीपत्री' र वैज्ञानिक भाषामा 'Myristica fragrans' (Myristicaceae परिवार) भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित मसला हो। यो जायफल (Nutmeg) को बाहिरी आवरण (Aril) हो, जुन रातो वा सुन्तला रङ्को जालीजस्तो संरचनामा हुन्छ। सुकाएपछि यसको रङ पहेँलो वा खैरो हुन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई विशेषगरी मासुका परिकार, पुलाउ, र विभिन्न सुगन्धित व्यञ्जनहरूमा स्वाद र सुगन्ध बढाउन प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, जावित्रीको प्रयोग केवल भान्सामा मात्र सीमित छैन; यसलाई आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सामा एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा लिइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपालका विभिन्न समुदायहरूमा यसलाई पाचन सुधार गर्न, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू कम गर्न र मानसिक शान्ति प्रदान गर्न प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको सुगन्धित र उष्ण (Hot) प्रकृतिका कारण यसलाई जाडोयाममा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन विशेष महत्त्व दिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा जावित्रीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुणहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"जातीफलस्य त्वक् प्रोक्ता जातीपत्री भिषग्वरैः।
जातीपत्री लघुः स्वादुः कटूष्णा रुचिवर्णकृत्।।
कफकासविषाश्वास-तृष्णाकृमिविनाशिनी।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

श्रेष्ठ वैद्यहरूले जायफलको बोक्रा (आवरण) लाई जातीपत्री (जावित्री) भनेका छन्। जातीपत्री पच्नमा हलुका (Light), स्वादमा केही मीठो र पिरो (Pungent), तथा स्वभावले उष्ण (Hot) हुन्छ। यसले खानामा रुचि बढाउँछ र छालाको कान्ति (Complexion) सुधार्छ। यसले कफ, खोकी (Cough), विष (Toxins), दम (Asthma), अत्यधिक तिर्खा (Excessive thirst) र पेटका कीराहरू (Worms) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, जावित्रीको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र तीक्ष्ण (Piercing/Sharp) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Kapha-Vata Shamaka), तर अत्यधिक प्रयोगले पित्त दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा जावित्रीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पाचन समस्या र पेट दुख्ने (Digestive issues and Abdominal colic) अवस्थामा, खाना अपच हुँदा वा पेट फुल्दा जावित्रीको धूलोलाई महसँग मिसाएर खुवाउने चलन छ। यसले पेटको ग्यास निकाल्न र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ। रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को उपचारमा, जाडोयाममा रुघाखोकी लाग्दा वा छातीमा कफ जम्दा जावित्रीको सानो टुक्रालाई अदुवाको रस र महसँग मिसाएर चाट्नाले कफ पगाल्न र श्वासप्रश्वास सहज बनाउन मद्दत गर्छ।

शिशुहरूको चिसो (Cold in infants) को समस्यामा साना बालबालिकालाई चिसो लाग्दा जावित्रीलाई ढुङ्गामा घोटेर आमाको दूध वा मनतातो पानीसँग थोरै मात्रामा चटाउने परम्परागत विधि नेपाली समाजमा निकै प्रचलित छ। निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) मा, राति निद्रा नलाग्ने वा मानसिक तनाव भएको अवस्थामा सुत्नुअघि मनतातो दूधमा एक चिम्टी जावित्रीको धूलो हालेर पिउनाले गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। अनुहारको दाग र डन्डीफोर (Acne and Scars) को लागि जावित्रीलाई पानी वा दूधमा घोटेर लेप बनाई अनुहारमा लगाउनाले डन्डीफोर र त्यसका दागहरू कम हुन्छन् र छालामा चमक आउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जावित्रीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यो एक प्रभावकारी पाचन उत्तेजक (Stomachic and Carminative) हो, जसले आमाशयमा पाचक रसहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो पच्छ र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या कम हुन्छ। यसमा बलियो शोथनाशक (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसको तेल वा लेपलाई जोर्नी दुख्ने (Arthritis) वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ।

यसका साथै, जावित्री एक उत्कृष्ट जीवाणुनाशक (Antimicrobial) पनि हो। यसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, त्यसैले यसलाई घाउ खटिरा र मुखको दुर्गन्ध (Halitosis) हटाउन प्रयोग गरिन्छ। यो एक प्रभावकारी कफनाशक (Expectorant) पनि हो, जसले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा

दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीलाई राहत मिल्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार जावित्रीको चूर्ण (Powder) को सामान्य मात्रा २५० मिलिग्रामदेखि १ ग्रामसम्म (दिनमा विभाजित गरेर) लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जावित्री केवल सुगन्धित मसला मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूको भण्डार पनि हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा, जावित्रीमा तामा (Copper) र फलाम (Iron) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ। १०० ग्राम जावित्रीले दैनिक आवश्यकताको क्रमशः २७४% र १७४% तामा र फलाम प्रदान गर्छ। फलामले रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न र तामाले रातो रक्तकोषिका निर्माणमा मद्दत गर्छ। यसका साथै यसमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र पोटासियम पनि पाइन्छ।

भिटामिन (Vitamins) को कुरा गर्दा, यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) र भिटामिन 'सी' (Vitamin C) पाइन्छ। १०० ग्राम जावित्रीमा करिब ८०० आई.यू. भिटामिन 'ए' हुन्छ, जुन जायफलको तुलनामा नौ गुणा बढी हो। यसले आँखाको दृष्टि र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ जसले कब्जियत (Constipation) रोक्न र आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) ले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा जावित्रीलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नलिइए पनि यसको स्नायु प्रणालीमा गहिरो प्रभाव पर्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। तनाव र चिन्ता निवारक (Stress and Anxiety reduction) को रूपमा, जावित्रीमा स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने गुण हुन्छ। यसको सुगन्ध र रासायनिक तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) जस्ता खुसीका हर्मोनहरूलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

निद्रा सुधार (Sleep quality enhancement) को लागि यसले मस्तिष्कलाई शान्त बनाई अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ। यसको सात्त्विक प्रभावले गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन सहयोग गर्छ। स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive function) को सन्दर्भमा, मस्तिष्कको रक्तसञ्चार बढाएर यसले एकाग्रता र स्मरणशक्तिमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसले मानसिक थकान (Mental fatigue) हटाएर मस्तिष्कलाई ऊर्जावान् बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि जावित्रीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका प्रभावहरू

महत्त्वपूर्ण छन्। मिरिस्टिसिन (Myristicin) जावित्रीमा पाइने प्रमुख वाष्पशील तेल (Volatile oil) हो। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि मिरिस्टिसिनमा बलियो शोथनाशक (Anti-inflammatory) र पीडाहारक (Analgesic) गुण हुन्छ।

म्याकुल्याटिन र एलिमिसिन (Maculatin and Elemicin) जस्ता यौगिकहरूले स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पार्छन् र यिनमा तनाव कम गर्ने (Antidepressant) गुणहरू पाइन्छन्। एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant activity) को सन्दर्भमा, वैज्ञानिक अध्ययनहरूले जावित्रीमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट गुण भएको पुष्टि गरेका छन्, जसले शरीरलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ र दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम गर्छ। प्रयोगशाला परीक्षणहरूमा जावित्रीको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धि रोक्न सफल भएको पाइएको छ, जसले यसको जीवाणु प्रतिरोधी (Antibacterial) क्षमतालाई प्रमाणित गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जावित्री स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु जरुरी छ। अत्यधिक मात्रा (Overdosage) मा, विशेषगरी ५ ग्रामभन्दा बढी जावित्रीको सेवनले वाकवाकी लाग्ने, चक्कर आउने, मुटुको धड्कन बढ्ने र मानसिक भ्रम (Hallucinations) जस्ता विषाक्त प्रभावहरू (Toxicity) देखा पर्न सक्छन्।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा यसको अत्यधिक प्रयोग सुरक्षित मानिँदैन, किनकि यसले गर्भाशयलाई उत्तेजित गर्न सक्छ। खानामा मसलाको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित भए पनि औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। पित्त प्रकृति (Pitta Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसको उष्ण (Hot) प्रकृतिका कारण अत्यधिक सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ, अन्यथा यसले पेट पोल्ने वा मुखमा घाउ आउने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
जातीपत्री (Jatipatri)	जायफलको बाहिरी सुगन्धित आवरण जसलाई नेपालीमा जावित्री भनिन्छ।	Mace, the outer aril of nutmeg.
कटु (Katu)	स्वादमा पिरो वा तीखो, जसले पाचन र कफ निवारणमा मद्दत गर्छ।	Pungent taste, aids digestion and clears kapha.
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	शरीरमा गर्मी उत्पन्न गर्ने वा तताउने प्रभाव।	Hot potency, generates heat in the body.
शोथनाशक (Shothanashaka)	शरीरको सुन्निने प्रक्रिया वा सुन्निएको अवस्थालाई कम गर्ने गुण।	Anti-inflammatory property.
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार।	Brain tonic, enhances cognitive functions.
वाष्पशील तेल (Volatile oil)	हावाको सम्पर्कमा आउँदा सजिलै उडेर जाने सुगन्धित तेल, जसले मसलालाई विशेष सुगन्ध दिन्छ।	Essential oil, provides characteristic aroma.

केसर (कुङ्कुम / Crocus sativus)

१. परिचय (Introduction)

केसर विश्वकै सबैभन्दा महँगो र मूल्यवान् मसला हो, जसलाई नेपाली भान्सामा एक विशिष्ट र शाही सामग्रीको रूपमा चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'क्रोकस स्याटिभस' (Crocus sativus) हो र यो 'इरिडासी' (Iridaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'कुङ्कुम', 'केशर', 'काश्मीर', 'रक्त' र 'पीतक' जस्ता विभिन्न नामले सम्बोधन गरिन्छ। यसको सुगन्धित सुगन्ध र गाढा पहेँलो वा सुन्तला रङले गर्दा यसलाई प्राचीन कालदेखि नै अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिँदै आएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा केसरको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी चाडपर्व, विवाह र शुभकार्यहरूमा बनाइने खीर, पुलाउ र अन्य मिठाईहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले खानालाई आकर्षक रङ मात्र प्रदान गर्दैन, बरु एक अद्वितीय स्वाद र सुगन्ध पनि थप्दछ। धार्मिक अनुष्ठान र पूजाआजामा पनि केसरको प्रयोग पवित्र मानिन्छ। देवताहरूलाई चढाइने चन्दनमा केसर मिसाएर लगाउने परम्परा हाम्रो समाजमा गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, केसरको प्रयोग हजारौँ वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन राजदरबारहरूमा यसलाई सौन्दर्य प्रसाधन, सुगन्धित अत्तर र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। अत्यन्तै कम मात्रामा उत्पादन हुने र यसको फूलबाट धागोजस्तो रातो भाग (Stigma) हातैले टिप्नुपर्ने भएकाले यसको मूल्य सुन जत्तिकै महँगो हुने गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा केसरलाई एक अत्यन्तै प्रभावकारी र बहुमूल्य औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'को कर्पूरादिवर्गमा केसरको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"कुङ्कुमं कटुकं स्निग्धं शिरोरुग्व्रणजन्तुजित् ।

तिक्तं वमिहरं वर्ण्यं व्यङ्गदोषत्रयापहम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग, श्लोक ६७)

नेपाली अनुवाद: केसर स्वादमा पिरो (कटु) र तितो (तिक्त) हुन्छ। यो चिल्लो (स्निग्ध) प्रकृतिको हुन्छ। यसले टाउको दुखाइ (शिरोरोग), घाउ (व्रण) र कीटाणु (जन्तु) नष्ट गर्दछ। यसले बान्ता (वमन) रोक्छ, छालाको कान्ति (वर्ण) बढाउँछ, अनुहारको दाग (व्यङ्ग) हटाउँछ र त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter)

गुण (Qualities): स्निग्ध (Unctuous/Oily) र लघु (Light)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot/Warming)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): त्रिदोषहर (विशेषगरी कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने, तर अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त बढाउन सक्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा केसरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गर्ने लामो परम्परा रहेको छ। विशेषगरी चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

रुघाखोकी र ज्वरो (Cold, Cough and Fever): चिसो लागेको बेला वा रुघाखोकी लाग्दा मनतातो दूधमा एक वा दुई त्यान्द्रा केसर र थोरै बेसार मिसाएर पिउने चलन छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गराउँछ र कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

महिनावारीको दुखाइ (Menstrual Cramps): महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ कम गर्न केसरको प्रयोग अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। मनतातो पानी वा दूधमा केसर मिसाएर पिउँदा पाठेघरको मांसपेशीलाई आराम मिल्छ र दुखाइ कम हुन्छ।

सुत्केरी अवस्था (Postpartum Care): सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन र रगत सफा गर्न केसर मिश्रित दूध वा खानेकुरा दिने परम्परा छ। यसले गर्भाशयलाई शुद्ध गर्न र शरीरलाई पूर्वअवस्थामा फर्काउन सहयोग गर्दछ।

छालाको सौन्दर्य (Skin Care): अनुहारको दाग, डन्डीफोर र कालोपोतो हटाउन केसरलाई दूध वा चन्दनसँग घोटेर अनुहारमा लेप लगाउने गरिन्छ। यसले छालालाई चम्किलो र गोरो बनाउन मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

केसरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्। यसमा मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्।

पाचन प्रणाली (Digestive System): केसरले पाचन अग्नि बढाउँछ र खाना पचाउन मद्दत गर्दछ। यसले पेट फुल्ने, ग्यास जम्मा हुने र अपच जस्ता समस्याहरूलाई कम गर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'दीपन' र 'पाचन' औषधिको रूपमा लिइन्छ।

श्वासप्रश्वास प्रणाली (Respiratory System): दम र खोकी जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा केसरको प्रयोग लाभदायक हुन्छ। यसले श्वासनलीमा जमेको कफलाई खुकुलो बनाएर बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ।

हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): केसरले रक्तसञ्चारलाई सुधार गर्दछ र मुटुलाई बलियो बनाउँछ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वहरूले रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न दिँदैनन् र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्दछन्।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदका अनुसार केसरको सामान्य मात्रा १० देखि ३० मिलिग्राम (लगभग २ देखि ५ त्यान्द्रा) सम्म हो। यसलाई दूध, मह वा घिउसँग मिसाएर सेवन गर्नु सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

केसर औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यद्यपि यसको प्रयोग अत्यन्तै कम मात्रामा गरिन्छ, तर यसमा पाइने भिटामिन र खनिज पदार्थहरूले शरीरलाई महत्त्वपूर्ण लाभ पुर्याउँछन्। १०० ग्राम केसरमा पाइने मुख्य पोषक तत्वहरू यस प्रकार छन्:

खनिज पदार्थ (Minerals): केसर पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), क्याल्सियम (Calcium), र फलाम (Iron) को उत्कृष्ट स्रोत हो। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ भने फलामले रातो रक्तकोषिका निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (जस्तै फोलिक एसिड, रिबोफ्लाभिन, र नियासिन) पाइन्छन्। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति तेजिलो बनाउँछ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): केसरमा सामान्य मात्रामा प्रोटिन र आहार फाइबर पनि पाइन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा केसरलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) औषधिको रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। यसको अर्थ यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार्न मद्दत गर्दछ। केसरमा सात्विक (Sattvic) गुण हुन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न सहयोग गर्दछ।

मुड सुधार र अवसाद (Mood Regulation and Depression): केसरलाई प्राकृतिक 'एन्टी-डिप्रेसेन्ट' (Anti-depressant) मानिन्छ। यसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन

(Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने रसायनहरूको स्तर बढाउँछ, जसले गर्दा उदासीपन र अवसाद कम हुन्छ।

तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety): केसरको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दछन्। यसले मानसिक तनाव र चिन्तालाई कम गरी मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function): नियमित रूपमा केसरको सेवन गर्नाले स्मरणशक्ति बढ्छ र सिक्ने क्षमतामा सुधार आउँछ। अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता बिर्सने रोगहरूमा पनि यसले सकारात्मक प्रभाव देखाएको छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): राति सुत्नुअघि केसर हालेको दूध पिउनाले अनिद्राको समस्या हट्छ र गहिरो तथा शान्त निद्रा लाग्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि केसरका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। केसरमा मुख्यतया तीनवटा सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्, जसले यसलाई विशेष गुण प्रदान गर्दछन्:

क्रोसिन (Crocin): यो पानीमा घुल्ने तत्व हो जसले केसरलाई यसको विशिष्ट गाढा पहेँलो वा रातो रङ प्रदान गर्दछ। क्रोसिन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले स्नायु प्रणालीको रक्षा गर्दछ (Neuroprotective) र स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ।

पिक्रक्रोसिन (Picrocrocin): यस तत्वले केसरलाई यसको हल्का तितो स्वाद प्रदान गर्दछ। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र भोक जगाउन मद्दत गर्दछ।

साफ्रानल (Safranal): यो तत्व केसरको अद्वितीय सुगन्धको लागि जिम्मेवार हुन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार साफ्रानलमा अवसाद कम गर्ने (Antidepressant), सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सरका कोषहरूलाई नष्ट गर्ने (Anticancer) गुणहरू हुन्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

केसर स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले केसरको प्रयोग अत्यन्तै सावधानीपूर्वक र कम मात्रामा मात्र गर्नुपर्दछ। अत्यधिक मात्रामा केसर सेवन गर्दा गर्भाशय खुम्चिने (Uterine contractions) र गर्भपतन हुने जोखिम रहन्छ।

मात्रा (Dosage): केसरको अत्यधिक सेवन (दैनिक १.५ ग्रामभन्दा बढी) ले शरीरमा विषाक्त प्रभाव (Toxicity) देखाउन सक्छ। यसले वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, चक्कर लाग्ने र रक्तस्राव हुने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta Dosha): केसरको प्रकृति उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा गर्मी बढाउने र रगत बग्ने समस्या (जस्तै नाकबाट रगत आउने) निम्त्याउन सक्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): रक्तचाप कम गर्ने औषधि वा रगत पातलो बनाउने औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना केसरको नियमित प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

त्रिदोषहर (Tridoshahar): वात, पित्त र कफ गरी शरीरका तीनवटै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने गुण। (Balancing all three Doshas: Vata, Pitta, and Kapha)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधि वा आहार। (Brain tonic or intellect-promoting substance)

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि (जठराग्नि) लाई प्रज्वलित गर्ने वा भोक जगाउने गुण। (Appetizer or digestive stimulant)

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपना प्रदान गर्ने र रुखोपना हटाउने गुण। (Unctuous, oily, or lubricating quality)

व्यङ्ग (Vyanga): अनुहारमा आउने कालोपोतो वा दागहरू। (Hyperpigmentation or dark spots on the face)

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा ताप वा गर्मी उत्पन्न गराउने प्रभाव। (Hot potency or warming energy)

पिपला (पिप्पली / Piper longum)

१. परिचय (Introduction)

पिपला, जसलाई संस्कृतमा 'पिप्पली' र वैज्ञानिक भाषामा 'पाइपर लङ्गम' (Piper longum) भनिन्छ, पाइपेरेसी (Piperaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको विशिष्ट स्थान रहेको छ। यो सामान्य मरिच जस्तै देखिए पनि आकारमा लामो हुने भएकाले यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'लङ पेपर' (Long Pepper) भनिन्छ। नेपालको उष्ण र उपोष्ण हावापानी भएका तल्लो पहाडी र तराईका भूभागहरूमा यो वनस्पति प्राकृतिक रूपमै हुर्कने गर्दछ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, पिपला प्राचीन कालदेखि नै एक महत्त्वपूर्ण मसला र औषधिको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'रसायन' (Rejuvenative) को रूपमा लिइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र समग्र स्वास्थ्यलाई सुदृढ गर्न मद्दत गर्दछ। नेपाली संस्कृतिमा सुत्केरी महिलालाई दिइने ज्वानोको झोल वा सुत्केरी मसलामा पिपलाको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न, पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूलाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पिपलाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरक र सुश्रुतले यसलाई श्वासप्रश्वास र पाचनसम्बन्धी रोगहरूको अचुक औषधिको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा पिपलाको गुणहरू यसरी वर्णन गरिएको छ:

"पिप्पली दीपनी वृष्या स्वादुपाका रसायनी।

अनुष्णा कटुका स्निग्धा वातश्लेष्महरी लघुः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: पिपलाले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनी), यौन शक्ति बढाउँछ (वृष्या), पचेपछि यसको स्वाद गुलियो हुन्छ (स्वादुपाका), र यो रसायन (पुनर्यौवन दिने) हो। यो धेरै तातो हुँदैन (अनुष्णा), स्वादमा पिरो (कटुका), चिल्लो (स्निग्धा), वात र कफ दोषलाई नाश गर्ने (वातश्लेष्महरी) र पचाउन हलुका (लघु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	कटु (Pungent)
गुण (Qualities)	लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous), तीक्ष्ण (Piercing)
वीर्य (Potency)	अनुष्णशीत (Slightly cold in wet state, hot in dry state)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वात र कफ दोष सन्तुलन गर्ने (Balances Vata and Kapha)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा पिपलालाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी चिसो मौसममा लाग्ने रोगहरू र पाचनसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। खोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्या हुँदा पिपलाको धुलोलाई महसँग मिसाएर दिनको दुई पटक चाट्नाले पुरानो खोकी, दम र छातीमा जमेको कफ (Mucus) निकाल्न मद्दत गर्दछ। यसले श्वासप्रश्वास नलीलाई सफा गरी सास फेर्न सहज बनाउँछ।

पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastric) को सन्दर्भमा, खाना अपच हुने, पेट फुल्ने र ग्यास्ट्रिकको समस्या भएकाहरूले पिपलाको धुलोलाई मनतातो पानी वा घिउसँग सेवन गर्दा पाचन अग्नि (Digestive fire) तीव्र हुन्छ र खाना राम्ररी पच्छ। सुत्केरी स्याहार (Postpartum Care) मा पनि यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ। सुत्केरी महिलाको शरीरलाई न्यानो राख्न, पाठेघरलाई सफा गर्न र दूधको मात्रा बढाउन पिपलालाई ज्वानो, मेथी र सख्खरसँग मिसाएर खुवाउने परम्परागत चलन छ। यसका साथै, फियो (Spleen) सुन्निएको वा कलेजोसम्बन्धी समस्या (Liver and Spleen Disorders) मा पिपलाको धुलोलाई मनतातो पानीसँग नियमित सेवन गर्दा फाइदा पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पिपलामा रहेका विभिन्न औषधीय गुणहरूले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाएको छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी कार्य (Respiratory function) मा पिपलाले ब्रोन्कोडायलेटर (Bronchodilator) र कफनाशक (Expectorant) को रूपमा काम गर्दछ। यसले फोक्सोको कार्यक्षमता बढाउँछ र श्वासप्रश्वास नलीको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। पाचन उत्तेजक (Digestive stimulant) को रूपमा यसले पेटमा पाचन रसहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खानाको अवशोषण (Absorption) राम्रो हुन्छ। यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गरी कब्जियत हुन दिँदैन।

पिपलाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुण भनेको यसले अन्य औषधि वा पोषक तत्त्वहरूको शरीरमा अवशोषण हुने क्षमता (Bioavailability) बढाउँछ। त्यसैले यसलाई आयुर्वेदमा 'योगवाही' (Carrier) भनिन्छ। सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणका कारण यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने र दुख्ने समस्यालाई कम गर्छ, त्यसैले बाथ (Arthritis) जस्ता रोगहरूमा यो लाभदायक छ। सामान्यतया वयस्क व्यक्तिको लागि पिपलाको धुलोको मात्रा ०.५ देखि १ ग्रामसम्म दिनको एक वा दुई पटक मह, घिउ वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पिपला औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व	मात्रा (प्रति १०० ग्राम)	स्वास्थ्य लाभ
क्याल्सियम (Calcium)	४४६ मिलिग्राम	यसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।
फलाम (Iron)	१३.९९ मिलिग्राम	यसले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउँछ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।
पोटासियम (Potassium)	१२५९ मिलिग्राम	यसले रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्छ।
भिटामिन सी (Vitamin C)	११ मिलिग्राम	यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ।
म्याग्नेसियम (Magnesium)	१७१ मिलिग्राम	यसले मांसपेशी र स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ।
फस्फोरस (Phosphorus)	१९८ मिलिग्राम	यसले कोषहरूको मर्मत र ऊर्जा उत्पादनमा सहयोग गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा पिपलालाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction) सन्दर्भमा पिपलाले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेका सक्रिय तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

स्मरणशक्ति बढाउने (Memory enhancement) कार्यमा यसको नियमित र सन्तुलित सेवनले मस्तिष्कका कोषिकाहरूलाई पोषण प्रदान गर्छ र स्मरणशक्ति तथा एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ। निद्रा सुधार (Sleep quality) को लागि पनि यो उपयोगी छ। वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्राको समस्यालाई पिपलाले कम गर्छ। यसले शरीर र दिमागलाई आराम दिई गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। साथै, पिपलाले शरीरमा सात्त्विक ऊर्जा (Sattvic properties) बढाउँछ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि पिपलाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिक (Active chemical compound) 'पाइपरिन' (Piperine) हो। यसका साथै यसमा पाइपरलङ्गुमिन (Piperlongumine) र पाइपरलङ्गुमिनिन (Piperlonguminine) जस्ता महत्त्वपूर्ण यौगिकहरू पनि पाइन्छन्।

एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial action) को सन्दर्भमा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि पिपलाको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेको एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकलहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षति हुनबाट जोगाउँछ। एन्टिडायबेटिक प्रभाव (Antidiabetic action) को अध्ययन गर्दा वैज्ञानिकहरूले पिपलाले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood glucose level) नियन्त्रण गर्न र इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन मद्दत गर्ने देखाएका छन्। कलेजो संरक्षण (Hepatoprotective) को लागि पाइपरिनले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट जोगाउन र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पिपला अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। पिपलाको स्वभाव तातो हुने भएकाले पित्त दोष बढेका वा शरीरमा धेरै गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट पोल्ने वा एसिडिटी बढाउन सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना पिपलाको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो प्रभावले गर्भलाई असर गर्न सक्छ। आयुर्वेदका अनुसार पिपलालाई लामो समयसम्म (महिनाभन्दा बढी) लगातार प्रयोग गर्नु हुँदैन। यसलाई निश्चित अवधिको लागि मात्र औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को सन्दर्भमा, पिपलाले अन्य औषधिहरूको अवशोषण बढाउने भएकाले, एलोपेथिक औषधिहरू (विशेषगरी रगत पातलो बनाउने औषधिहरू) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको परामर्श लिनु आवश्यक छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
दीपनी (Deepani)	पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने गुण (Digestive stimulant)।
वृष्या (Vrishya)	यौन शक्ति र प्रजनन क्षमता बढाउने गुण (Aphrodisiac)।
रसायन (Rasayana)	शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने र बुढ्यौली रोक्ने प्रक्रिया (Rejuvenative therapy)।
योगवाही (Yogavahi)	आफूसँग मिसाइएका अन्य औषधि वा तत्त्वहरूको गुणलाई शरीरको भित्री भागसम्म पुर्याउने र अवशोषण बढाउने क्षमता (Bioavailability enhancer)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी (Brain tonic)।
विपाक (Vipaka)	खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

सौंफ (शतपुष्पा / Foeniculum vulgare)

१. परिचय (Introduction)

सौंफ (Fennel) नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित मसला हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'फोनिकुलम भल्गारे' (Foeniculum vulgare) हो र यो 'एपिएसी' (Apiaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'शतपुष्पा' (सयौं फूलहरू भएको) वा 'मिश्रेया' भनेर चिनिन्छ। यसको बोटको टुप्पोमा छाता जस्तो आकारमा साना-साना पहेँला फूलहरूको झुप्पा लाग्ने हुनाले यसलाई शतपुष्पा भनिएको हो।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सौंफको विशेष स्थान रहेको छ। खाना खाइसकेपछि मुखलाई सुगन्धित बनाउन (Mouth freshener) र खाना पचाउन मद्दत गर्नका लागि प्रायः हरेक नेपाली घरमा सौंफ चपाउने चलन छ। यसबाहेक विभिन्न प्रकारका अचार, तरकारी, र मिठाईहरूमा स्वाद र सुगन्ध थप्न पनि यसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ। विवाह, व्रतबन्ध जस्ता शुभ कार्यहरूमा पानसँगै सौंफको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, सौंफको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि औषधीय र पाककला दुवै क्षेत्रमा हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसको पाचन शक्ति बढाउने र शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्ने गुणलाई चिनेर यसलाई दैनिक आहारको अभिन्न अङ्ग बनाएका थिए। आज पनि नेपाली भान्सामा यसको उपस्थिति अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, स्वास्थ्यलाई पनि धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सौंफको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ। यस ग्रन्थको हरीतक्यादिवर्गमा सौंफको वर्णन गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"शतपुष्पा लघुस्तीक्ष्णा पित्तकृद्दीपनी कटुः।
उष्णा ज्वरानिलश्लेष्मव्रणशूलाक्षिरोगहृत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादिवर्ग)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार, शतपुष्पा अर्थात् सौंफ पच्नमा हलुका (Light), स्वभावले तीक्ष्ण (Sharp), पित्त बढाउने, पाचन अग्नि बाल्ने (Appetizer) र स्वादमा पिरो (Pungent) हुन्छ। यो स्वभावले उष्ण (Hot) हुन्छ र यसले ज्वरो, वात दोष, कफ दोष, घाउ, शूल (दुखाइ) र आँखाका रोगहरूलाई नाश गर्दछ। यद्यपि भावप्रकाशमा यसलाई उष्ण र पित्तकृत् भनिएको छ, अन्य धेरै

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू र व्यावहारिक प्रयोगमा यसलाई मधुर (Sweet) र शीत (Cooling) गुण भएको मानिन्छ, जसले पित्तलाई शान्त पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा, सौंफको रस (Taste) मधुर (Sweet), कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cooling) मानिन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यो त्रिदोषहर (Tridoshahar) हो, अर्थात् यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ, विशेष गरी वात र पित्तलाई शान्त पार्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सौंफलाई विभिन्न सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी पाचन समस्या र ग्यास (Indigestion and Flatulence) को उपचारमा यसको प्रयोग अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। खाना राम्ररी नपच्ने, पेट फुल्ने र ग्यास भरिने समस्या हुँदा एक चम्चा सौंफलाई एक गिलास पानीमा उमालेर, पानी आधा भएपछि छानेर मनतातो अवस्थामा पिउने घरेलु उपचार विधि (Home remedy) निकै प्रचलित छ। यसले पेटको ग्यास निकाल्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छ।

पेट दुख्ने (Stomach ache) समस्यामा पनि बालबालिका वा ठूला व्यक्तिहरूलाई सौंफको पानी दिने चलन छ। थोरै सौंफ र मिश्रीलाई सँगै चपाएर खाँदा वा सौंफको काढा बनाएर पिउँदा पेटको दुखाइ कम हुन्छ। यसैगरी, श्वासप्रश्वासको समस्या र खोकी (Respiratory issues and Cough) मा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। कफ जमेर हुने खोकीमा सौंफलाई पानीमा उमालेर त्यसमा थोरै मह मिसाएर पिउँदा घाँटीको खसखस र खोकी कम हुन्छ।

महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ (Menstrual cramps) कम गर्न पनि सौंफ लाभदायक हुन्छ। महिनावारी सुरु हुनुभन्दा केही दिन अघिदेखि नै दिनको दुई पटक सौंफको चिया (Fennel tea) बनाएर पिउनाले दुखाइ कम हुन्छ। यी घरेलु उपचार विधिहरू पुस्ता दर पुस्ता हस्तान्तरण हुँदै आएका छन् र आज पनि उत्तिकै प्रभावकारी मानिन्छन्।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सौंफमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्दछन्। यसमा शरीरको सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) तत्वहरू हुन्छन्, जसले जोर्नी दुख्ने समस्या र आन्तरिक सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

पाचन प्रणाली सुधार (Carminative and Antispasmodic) गर्नमा सौंफको विशेष भूमिका रहन्छ। यसले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ र पेटको ऐंठन (Spasms) कम गर्छ। इरिटेबल बावल सिन्ड्रोम (IBS) जस्ता समस्यामा यो निकै उपयोगी हुन्छ। यसबाहेक, सुत्केरी महिलाहरूमा स्तनपान गराउनका लागि दूधको मात्रा बढाउन (Galactagogue) पनि सौंफले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार मात्रा (Dosage) को कुरा गर्दा, सामान्यतया सौंफको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म र अर्क (Extract/Distillate) २० देखि ४० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ। उचित मात्रामा सेवन गर्दा यसले शरीरमा कुनै पनि नकारात्मक असर गर्दैन र स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सौंफ औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा, सौंफमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium), र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ। फलामले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउन सहयोग गर्छ।

यसका साथै, सौंफमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ जसले कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ। सौंफमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम गर्छन्। यसरी सौंफ एक सम्पूर्ण पोषणको स्रोत हो।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा सौंफलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। सौंफको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ। यसको चिया पिउनाले मानसिक शान्ति मिल्छ।

निद्रा सुधार (Sleep quality) मा पनि सौंफको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यसले शरीर र दिमागलाई आराम दिने हुनाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत

गर्छ। मेध्य गुण भएको कारणले यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ र स्मरणशक्ति (Memory enhancement) तीखो बनाउन सहयोग गर्छ।

आयुर्वेदका अनुसार सौंफ सात्विक आहार (Sattvic properties) अन्तर्गत पर्दछ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्दछ। सात्विक आहारले व्यक्तिको विचार र भावनामा शुद्धता ल्याउँछ, जसले गर्दा समग्र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सौंफका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्। एनेथोल (Anethole) सौंफमा पाइने मुख्य वाष्पशील तेल (Volatile oil) हो। यसले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सरका कोषहरू बढ्न नदिने (Anticancer) काम गर्छ।

फेन्कोन (Fenchone) अर्को महत्त्वपूर्ण यौगिक हो जसले सौंफलाई विशेष सुगन्ध दिन्छ र घाउ निको पार्ने तथा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा काम गर्छ। त्यसैगरी, एस्ट्रोगोल (Estragole) ले पेटको ऐंठन कम गर्ने (Antispasmodic) काम गर्छ। यी यौगिकहरूको संयुक्त प्रभावले सौंफलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि सौंफको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) घटाउन पनि मद्दत गर्दछ। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ। आधुनिक विज्ञान र परम्परागत ज्ञान दुवैले सौंफको महत्त्वलाई स्वीकार गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सौंफ सामान्यतया सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। गर्भवती महिलाहरू (Pregnancy) ले धेरै मात्रामा सौंफको सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पाठेघरलाई उत्तेजित गर्न सक्ने (Uterine stimulant) हुनाले गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ। त्यसैले गर्भावस्थामा यसको प्रयोग गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

हर्मोन सम्बन्धी समस्या (Hormone-sensitive conditions) भएका व्यक्तिहरूले पनि सावधानी अपनाउनु पर्छ। सौंफमा एस्ट्रोजेन (Estrogen) जस्तो प्रभाव देखाउने तत्वहरू हुन्छन्। त्यसैले स्तन क्यान्सर वा पाठेघरको समस्या भएका महिलाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

रक्तस्रावको समस्या (Bleeding disorders) भएका व्यक्तिहरूले पनि यसको सेवनमा ध्यान दिनुपर्छ। यसले रगत जम्ने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउन सक्छ, त्यसैले शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा

कम्तीमा दुई हप्ता अघिदेखि यसको सेवन बन्द गर्नुपर्छ। साथै, गाजर, ज्वानो वा धनियाँको एलर्जी (Allergies) भएका व्यक्तिहरूलाई सौंफको पनि एलर्जी हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शतपुष्पा (Shatapushpa): सयौं फूलहरूको झुप्पा हुने वनस्पति, अर्थात् सौंफ (Fennel)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधि वा आहार (Brain tonic)।

त्रिदोषहर (Tridoshahar): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने गुण (Balancing all three doshas)।

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गर्ने वा भोक जगाउने गुण (Appetizer)।

शूल (Shoola): शरीरको कुनै पनि भागमा, विशेष गरी पेटमा हुने कडा दुखाइ वा ऐंठन (Colic pain/Cramps)।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण (Pure and calming nature)।

कालो जीरा (उपकुञ्चिका / Nigella sativa)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने अनेकौँ मसलाहरूमध्ये कालो जीरा एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुगुणी वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'उपकुञ्चिका', 'कालाजाजी' वा 'कृष्णजीरक' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'निजेला स्याटिभा' (Nigella sativa) भनिन्छ। यो रानुनकुलेसी (Ranunculaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक सानो फूल फुल्ने वनस्पति हो। यसको बीउ कालो, सानो र त्रिकोणात्मक आकारको हुन्छ। नेपाली समाजमा यसलाई 'कलौंजी' वा 'मंगरैला' भनेर पनि चिनिन्छ, तर शुद्ध नेपालीमा यसलाई कालो जीरा नै भन्नु उपयुक्त हुन्छ। यसलाई विश्वभरि नै 'आशीर्वादको बीउ' (Seed of blessing) को रूपमा पनि सम्मान गरिन्छ।

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा कालो जीराको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी अचार, तरकारी, दाल र विभिन्न परिकारहरूमा स्वाद र सुगन्ध थप्न यसको प्रयोग गरिन्छ। यसले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, पाचन प्रक्रियालाई पनि सहज बनाउँछ। सुत्केरी महिलाहरूलाई दिइने विशेष पौष्टिक आहार (जस्तै: ज्वानोको झोल वा सुत्केरी मसला) मा पनि कालो जीराको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, कालो जीराको प्रयोग हजारौँ वर्ष पुरानो हो। प्राचीन मिश्र (Egypt), ग्रीस र भारतीय उपमहाद्वीपका विभिन्न सभ्यताहरूमा यसलाई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो। आयुर्वेद, युनानी र सिद्ध चिकित्सा पद्धतिहरूमा यसलाई 'मृत्यु बाहेक हरेक रोगको औषधि' मानिएको छ। यसको यही ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्वले गर्दा आज पनि नेपाली भान्सामा यसले एक विशिष्ट स्थान ओगटेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा कालो जीरा (उपकुञ्चिका) को गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' को हरीतक्यादि वर्गमा यसको औषधीय गुणहरूको स्पष्ट व्याख्या गरिएको छ।

श्लोक:

"कालाजाजी सुषवी कालिका उपकालिका।
पृथ्वीका कारवी पृथ्वी पृथुः कृष्णा उपकुञ्चिका॥
उपकुञ्ची कुञ्ची च बृहज्जीरक इत्यपि।
जीरकत्रितयं रूक्षं कटुष्णं दीपनं लघु॥
संग्राही पित्तलं मेध्यं गर्भाशयविशुद्धिकृत्।

ज्वरघ्नं पाचनं वृष्यं बल्यं रुच्यं कफापहम्॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

कालाजाजी, सुषवी, कालिका, उपकालिका, पृथ्वीका, कारवी, पृथ्वी, पृथु, कृष्णा, उपकुञ्चिका, उपकुञ्ची, कुञ्ची र बृहज्जीरक - यी सबै कालो जीराका संस्कृत नामहरू हुन्। तीनवटै प्रकारका जीराहरू (सेतो, कालो र कलौंजी) स्वभावले सुक्खा (रूक्ष), स्वादमा पिरो (कटु), तासीरमा तातो (उष्ण), भोक जगाउने (दीपन) र पचाउन हलुका (लघु) हुन्छन्। यसले दिसा बाँध्ने (संग्राही), पित्त बढाउने (पित्तल), स्मरणशक्ति बढाउने (मेध्य) र गर्भाशयलाई शुद्ध गर्ने (गर्भाशयविशुद्धिकृत्) काम गर्छ। यसले ज्वरो नाश गर्ने (ज्वरघ्न), खाना पचाउने (पाचन), वीर्य बढाउने (वृष्य), बल प्रदान गर्ने (बल्य), रुचि बढाउने (रुच्य) र कफ दोषलाई नष्ट गर्ने (कफापहम्) गुण बोकेको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो)

गुण (Qualities): लघु (हलुका), रूक्ष (सुक्खा) र तीक्ष्ण (तीखो)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (कफ-वात शामक), तर पित्त दोषलाई बढाउने (पित्तवर्धक)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कालो जीरालाई विभिन्न सामान्यदेखि जटिल स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसलाई घरेलु औषधालयको एक प्रमुख अङ्ग मानिन्छ।

१. रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासको समस्या:

रुघाखोकी लाग्दा वा छातीमा कफ जम्दा कालो जीराको प्रयोग अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ।

घरेलु उपचार विधि: एक सफा सुतीको कपडामा एक चम्चा कालो जीरा राखेर पोको पार्ने र त्यसलाई तातो तावामा हल्का सेकाउने। त्यसपछि त्यो पोकोलाई सुँघ्ने गर्नाले बन्द भएको नाक खुल्छ र टाउको दुख्ने समस्या कम हुन्छ। यसको तेललाई तातो पानीमा हालेर बाफ (Steam) लिनाले पनि श्वासप्रश्वास नली खुल्छ।

२. पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक:

पेट फुल्ने, ग्यास्ट्रिक हुने वा अपच हुने समस्यामा कालो जीरा अचुक औषधि हो।

घरेलु उपचार विधि: आधा चम्चा भुटेको कालो जीराको धुलोलाई मनतातो पानी वा मोहीसँग मिसाएर खाना खाएपछि पिउनाले पाचन प्रक्रिया सुध्रिन्छ र पेटको ग्यास बाहिर निस्कन्छ।

३. जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ:

बाथ रोग वा चिसोको कारणले हुने जोर्नीको दुखाइमा यसको तेलको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: कालो जीराको तेललाई हल्का तताएर दुखेको ठाउँमा बिस्तारै मालिस गर्नाले दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) कम हुन्छ। तोरीको तेलमा कालो जीरा फुराएर बनाएको तेलले मालिस गर्दा पनि फाइदा हुन्छ।

४. कपाल झर्ने समस्या:

कपाल झर्ने, चायाँ पर्ने वा तालु खुइलिने समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: कालो जीराको तेललाई नरिवल वा जैतुनको तेलमा मिसाएर हप्ताको दुई पटक कपालको जरामा मालिस गर्नाले कपाल झर्न रोकिन्छ र नयाँ कपाल उम्रन मद्दत पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कालो जीरामा अनेकौँ औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

यसमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्म जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial), र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने (Antidiabetic) गुणहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा यसले श्वासनलीलाई फुकाउने (Bronchodilator) काम गर्छ।

मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि कालो जीरा निकै लाभदायक हुन्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादन बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको स्तर सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। त्यस्तै, उच्च रक्तचाप (Hypertension) र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) नियन्त्रण गर्न पनि यसको प्रयोग प्रभावकारी देखिएको छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले कलेजो (Liver) र मिर्गौला (Kidney) लाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सामान्य सेवन मात्रा (Dosage) चूर्णको रूपमा १ देखि ३ ग्रामसम्म र तेलको रूपमा आधा देखि एक चिया चम्चा (२-५ मिलिलिटर) सम्म दिनको दुई पटक मनतातो पानी वा महसँग लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कालो जीरा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

यसमा प्रोटिन (Protein) करिब २१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) ३२ प्रतिशत र स्वस्थकर बोसो (Lipids/Fatty acids) ३८ देखि ४५ प्रतिशतसम्म पाइन्छ। यसमा ओमेगा-३ र ओमेगा-६ जस्ता आवश्यक फ्याटी एसिडहरू (Essential fatty acids) प्रचुर मात्रामा हुन्छन्, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्छन्।

खनिज पदार्थहरूको कुरा गर्दा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याग्नेसियम (Magnesium), सोडियम (Sodium), फलाम (Iron), जिंक (Zinc) र तामा (Copper) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। फलामले रगतमा हेमोग्लोबिन बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। यसका साथै, यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी नियासिन (Niacin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले छालाको स्वास्थ्य सुधार्न र स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। यसमा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कालो जीराले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ।

यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) मा सुधार ल्याउँछ। यसमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्, जसले गर्दा उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्ति ह्रास (Memory impairment) वा अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

कालो जीराले मुडलाई सन्तुलित राख्न (Mood regulation) र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न पनि मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी बढाउने रसायनहरूको स्तरलाई सन्तुलित राख्न सहयोग गर्छ। यसको तेलको हल्का मालिस वा सेवनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउँछ र अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान हुन्छ। सात्त्विक आहारको रूपमा, यसले मनलाई शान्त, एकाग्र र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ, जसले समग्र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि कालो जीराका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र सक्रिय रासायनिक यौगिक (Active chemical compound) 'थाइमोक्विनोन' (Thymoquinone) हो। यसबाहेक यसमा थाइमोहाइड्रोक्विनोन (Thymohydroquinone), डाइथाइमोक्विनोन (Dithymoquinone), र अल्फा-हेडेरिन (Alpha-hederin) जस्ता यौगिकहरू पनि पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार थाइमोक्विनोनमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुन्निने प्रक्रिया रोक्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्। यसले शरीरमा स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) ले पुर्याउने क्षतिलाई रोक्छ। त्यस्तै, यसमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू पनि रहेको पाइएको छ, जसले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न र तिनीहरूलाई नष्ट गर्न (Apoptosis) मद्दत गर्छ।

यसको सूक्ष्म जीवाणु प्रतिरोधी (Antimicrobial) गुणले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया, भाइरस र ढुसी (Fungi) विरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ। आधुनिक विज्ञानले यसलाई स्नायु प्रणालीको रक्षा गर्ने (Neuroprotective) र कलेजोको रक्षा गर्ने (Hepatoprotective) औषधिको रूपमा पनि मान्यता दिएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कालो जीरा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी हुन्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy): यसले गर्भाशयलाई संकुचन गराउने (Uterine stimulant) काम गर्ने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको औषधीय मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन, यसले गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्छ। तर भान्सामा मसलाको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्तनपान (Lactation): स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

दोष-विशिष्ट चेतावनी (Dosha-specific warnings): यो स्वभावले तातो (उष्ण) र पित्तवर्धक हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट पोल्ने वा अल्सरको समस्या बढाउन सक्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug interactions): रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) वा मधुमेहको औषधि (Antidiabetic drugs) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घटाउन (Hypoglycemia) वा रगत जम्ने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउन सक्छ।

शल्यक्रिया (Surgery): कुनै पनि शल्यक्रिया गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अगाडि यसको सेवन बन्द गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Deepana): भोक जगाउने वा पाचन अग्नि बढाउने गुण (Appetizer / Digestive stimulant)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धि बढाउने जडीबुटी वा गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

वृष्य (Vrishya): शुक्रधातु वा वीर्य बढाउने र यौन क्षमता वृद्धि गर्ने गुण (Aphrodisiac)।

संग्राही (Sangrahi): दिसालाई बाँध्ने वा तरल मललाई सोसेर ठोस बनाउने गुण, जुन पखाला लाग्दा उपयोगी हुन्छ (Astringent / Bowel binding)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा रस (Post-digestive effect)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुक्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण (Dryness)।

तोरीको तेल (सर्षप तैल / Brassica juncea oil)

१. परिचय (Introduction)

तोरीको तेल नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य अङ्ग हो। यसलाई नेपालीमा 'तोरीको तेल', संस्कृतमा 'सर्षप तैल' र वैज्ञानिक भाषामा 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) भनिन्छ। यो क्रुसिफेरी (Cruciferae) वा ब्रासिकेसी (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। परापूर्वकालदेखि नै नेपालका तराईदेखि पहाडसम्मका हरेक घरमा खाना पकाउन, शरीरमा मालिस गर्न र विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरूमा यसको व्यापक प्रयोग हुँदै आएको छ।

नेपाली संस्कृतिमा तोरीको तेलको महत्त्व केवल भान्सामा मात्र सीमित छैन। नवजात शिशुलाई घाममा राखेर तोरीको तेलले मालिस गर्ने परम्परा नेपाली समाजको एक विशिष्ट पहिचान हो। यसले शिशुको हड्डी बलियो बनाउनुका साथै शारीरिक विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। सुत्केरी महिलाको शारीरिक तन्दुरुस्ती फर्काउन र चिसोबाट बचाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र छालालाई रुखो हुनबाट जोगाउन तोरीको तेलको मालिस निकै लाभदायक मानिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, तोरीको तेलको प्रयोग हजारौं वर्ष पुरानो हो। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई एक उत्कृष्ट औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको तीखो सुगन्ध र स्वादले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, यसमा रहेका औषधीय गुणहरूले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन पनि मद्दत गर्दछ। नेपाली जनजीवनमा तोरीको तेल स्वास्थ्य, सौन्दर्य र परम्पराको एक अनुपम सङ्गम हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तोरीको तेलको गुण र उपयोगिताको बारेमा विस्तृत रूपमा चर्चा गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

दीपनं सार्षपं तैलं कटुपाकरसं लघु |

लेखनं स्पर्शवीर्योष्णं तीक्ष्णं पित्तास्रदूषकम् ||१३||

कफमेदोऽनिलार्शोघ्नं शिरःकर्णामयापहम् |

कण्डूकुष्ठकृमिश्वित्रकोठदुष्टक्रिमिप्रणुत् |

नेपाली अनुवाद: तोरीको तेलले जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउँछ। यो पाक्दा र स्वादमा कटु (पिरो) हुन्छ र पच्नमा हल्का (लघु) हुन्छ। यसले शरीरको बोसो घटाउने (लेखन) काम गर्छ। स्पर्श गर्दा र प्रभावमा यो उष्ण (तातो) हुन्छ। यो तीक्ष्ण हुन्छ र यसले पित्त र रक्तलाई दूषित गर्न सक्छ। यसले

कफ, मेद (बोसो), वात र अर्श (पाइल्स) रोगलाई नष्ट गर्छ। यसले टाउको र कानका रोगहरू, चिलाउने समस्या, कुष्ठरोग, कृमि (जुका), सेतो दुबी, डाबर र हानिकारक कीटाणुहरूलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा तोरीको तेलको रस (Taste) कटु (Pungent) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) तीक्ष्ण (Penetrating), स्निग्ध (Unctuous) र लघु (Light) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) नै रहन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ (Pacifies Kapha and Vata) भने पित्त दोषलाई बढाउने (Increases Pitta) काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तोरीको तेललाई प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन निकै पुरानो हो। विभिन्न सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको घरेलु उपचार विधि (Home remedies) अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। रुघाखोकी र छातीको घ्यारघ्यार (Cold, Cough and Chest Congestion) भएको अवस्थामा तोरीको तेलमा लसुनका केही पोटी र अलिकति ज्वानो फुराएर मनतातो बनाएपछि त्यसले छाती, पिठ्युँ र पैतालामा मालिस गर्ने गरिन्छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गरी जमेको कफलाई पगाल्न मद्दत गर्छ।

कानको दुखाइ (Earache) हुँदा शुद्ध तोरीको तेललाई हल्का तताएर एक-दुई थोपा कानमा हाल्ने परम्परागत चलन अझै पनि गाउँघरमा व्याप्त छ। यसले कानको दुखाइ कम गर्नुका साथै कानभित्र जमेको फोहोर निकाल्न पनि मद्दत गर्छ। त्यसैगरी, जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain) मा तोरीको तेलमा मेथी फुराएर वा कपुर मिसाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्दा दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) कम हुन्छ। विशेषगरी वात दोषका कारण हुने दुखाइमा यो निकै लाभदायक हुन्छ।

दाँत र गिजाको समस्या (Dental and Gum Problems) समाधान गर्न तोरीको तेलमा अलिकति सिधे नुन (Rock salt) मिसाएर गिजा र दाँतमा हल्का मालिस गर्ने गरिन्छ। यसले गिजा बलियो बनाउँछ, दाँतको दुखाइ कम गर्छ र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ। छालाको सङ्क्रमण र चिलाउने समस्या (Skin Infections and Itching) मा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। तोरीको तेलमा एन्टी-फङ्गल (Anti-fungal) र एन्टी-ब्याक्टेरियल (Anti-bacterial) गुण हुने भएकाले दाद, लुतो वा छाला चिलाउने समस्यामा यसको लेप लगाउँदा निकै फाइदा पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तोरीको तेलमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 fatty

acids) र सेलेनियम (Selenium) ले शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory Action) काम गर्छ। त्यसैले बाथ (Arthritis) र जोर्नीको दुखाइमा यसको मालिसले औषधिको जस्तै काम गर्छ। साथै, यसमा रहेको एलाइल आइसोथायोसाइनेट (Allyl isothiocyanate) नामक तत्त्वले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्ने (Antimicrobial and Antifungal Action) भएकाले छालाका विभिन्न सङ्क्रमणहरू निको पार्न मद्दत गर्छ।

पाचन प्रणालीमा सुधार (Digestive Stimulant) ल्याउन पनि तोरीको तेल प्रभावकारी छ। यसले पेटमा ग्यास्ट्रिक जुस (Gastric juice) र पित्त (Bile) को उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा पाचन प्रक्रिया सहज हुन्छ र भोक लाग्छ। यसको मालिसले शरीरमा रक्तसञ्चारलाई तीव्र बनाउँछ (Improves Blood Circulation), जसले मांसपेशीलाई आराम दिन्छ र शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेद अनुसार आन्तरिक प्रयोगको लागि (Dosage Guidance) दिनमा आधादेखि एक चम्चा (२-५ मिलिलिटर) सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ भने बाह्य प्रयोगको लागि आवश्यकता अनुसार मालिस गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तोरीको तेल पोषणको दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। तोरीको तेलमा मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Monounsaturated fatty acids - MUFA) र पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Polyunsaturated fatty acids - PUFA) को सन्तुलित मात्रा हुन्छ। यी फ्याटी एसिडहरूले मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्छन्।

यो तेल भिटामिन ई (Vitamin E) को राम्रो स्रोत हो। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले छालालाई स्वस्थ राख्न, चाउरी पर्नबाट जोगाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। यसमा ओमेगा-३ र ओमेगा-६ (Omega-3 and Omega-6) फ्याटी एसिडको उचित अनुपात पाइन्छ, जुन मस्तिष्कको विकास र स्नायु प्रणालीको सुचारु सञ्चालनको लागि आवश्यक हुन्छ। यसका साथै, तोरीको तेलमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र सेलेनियम (Selenium) जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पनि केही मात्रामा पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तोरीको तेलको प्रयोगले शारीरिक मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्क स्वास्थ्य र स्मरणशक्ति (Brain Health and Memory) को सन्दर्भमा, तोरीको तेलमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कका कोषिका (Brain cells) हरूको विकास र मर्मतमा मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष उल्लेख नगरिए पनि, यसको नियमित मालिसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र स्मरणशक्ति (Cognitive function) बढाउन सहयोग गर्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) का लागि तोरीको तेलले टाउको र पैतालामा मालिस गर्दा रक्तसञ्चार बढ्छ र मस्तिष्कमा अक्सिजनको आपूर्ति राम्रो हुन्छ। यसले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मनलाई शान्त बनाउँछ। सुत्नुअघि मनतातो तोरीको तेलले पैतालामा मालिस गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्छ, जसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउँछ र अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ। शुद्ध तोरीको तेलको सुगन्ध र यसको मालिसले शरीर र मनमा एक प्रकारको ऊर्जा र स्फूर्ति ल्याउँछ, जसले सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties) जगाई मानसिक एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तोरीको तेलका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। तोरीको तेलको मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active Chemical Compounds) 'एलाइल आइसोथायोसाइनेट' (Allyl isothiocyanate) हो। यसैको कारणले तेलमा तीखो गन्ध र स्वाद हुन्छ। यसमा शक्तिशाली जीवाणुनाशक (Antibacterial) र ढुसीनाशक (Antifungal) गुण हुन्छ। यसमा पाइने ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates) ले क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticarcinogenic) को रूपमा काम गर्न सक्ने वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

तोरीको तेलमा इरुसिक एसिड (Erucic Acid) को मात्रा बढी हुन्छ। अत्यधिक मात्रामा यसको सेवनले मुटुमा असर गर्न सक्ने केही अध्ययनहरूले देखाए पनि, सन्तुलित मात्रामा परम्परागत रूपमा प्रयोग गर्दा यसले हानि नगर्ने प्रमाणित भएको छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) को सन्दर्भमा, यसमा रहेको MUFA ले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तोरीको तेल बहुगुणी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। तोरीको तेल उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले (Pitta Dosha Warnings) यसको अत्यधिक सेवन वा मालिस गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा गर्मी बढाउन र छालामा डाबर ल्याउन सक्छ। केही व्यक्तिहरूलाई तोरीको तेलको कडा गन्ध वा स्पर्शले एलर्जी (Allergic Reactions) हुन सक्छ। छालामा लगाउँदा चिलाउने वा रातो हुने समस्या देखिएमा यसको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ।

गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूले (Pregnancy and Lactation) यसको अत्यधिक आन्तरिक सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। यद्यपि, बाह्य मालिसको लागि यो सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ। बजारमा पाइने मिसावटयुक्त (Adulteration) तेलले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुर्याउन सक्छ। त्यसैले सधैं शुद्ध र चिसो पेलान (Cold-pressed) बाट निकालिएको तोरीको तेल मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Deepana): जठराग्नि वा पाचन शक्ति बढाउने गुण (Digestive stimulant)।

लेखन (Lekhana): शरीरको बोसो वा अनावश्यक तन्तुहरूलाई खुर्केर वा पगालेर कम गर्ने प्रक्रिया (Scraping or fat-reducing action)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रभाव वा शक्ति भएको, जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ (Hot potency)।

कटु विपाक (Katu Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने पिरो वा तीखो प्रभाव (Pungent post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व वा औषधि (Brain tonic or cognitive enhancer)।

अर्श (Arsha): मलद्वारमा मासु पलाउने वा सुन्निने रोग, जसलाई अङ्ग्रेजीमा पाइल्स भनिन्छ (Hemorrhoids/Piles)।

तिलको तेल (तिल तैल / Sesamum indicum oil)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सामा तिलको तेलको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ। यसलाई नेपालीमा 'तिलको तेल', संस्कृतमा 'तिल तैल' र वैज्ञानिक भाषामा 'सेसामम इन्डिकम' (Sesamum indicum) भनिन्छ। यो पेडालासी (Pedaliaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने तिलको बोटको दानाबाट निकालिने तेल हो। प्राचीन कालदेखि नै नेपालका विभिन्न भूभागमा तिलको खेती गरिँदै आएको छ र यसको तेललाई खाना पकाउन, मालिस गर्न र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

नेपाली संस्कृतिमा तिलको तेलको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व पनि त्यत्तिकै छ। विशेषगरी मकर संक्रान्ति (माघे संक्रान्ति) जस्ता चाडपर्वहरूमा तिलको लड्डु खाने र तिलको तेलले मालिस गर्ने परम्परा रहेको छ। यसले जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र छालालाई रुखो हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, तिलको तेललाई सबैभन्दा पुरानो र उत्कृष्ट तेलको रूपमा मानिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई सबै तेलहरूको राजा मानिएको छ र विभिन्न जडीबुटीहरू मिसाएर बनाइने धेरैजसो औषधीय तेलहरूको मुख्य आधार (Base oil) को रूपमा तिलको तेललाई नै प्रयोग गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तिलको तेलको व्यापक प्रशंसा गरिएको छ। महर्षि वाग्भटद्वारा रचित 'अष्टाङ्ग हृदय' र महर्षि चरकद्वारा रचित 'चरक संहिता'मा तिलको तेललाई सबैभन्दा उत्तम तेलको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

अष्टाङ्ग हृदयको सूत्रस्थान (अन्नपान अध्याय) मा उल्लेख गरिएको श्लोक यस प्रकार छ:

"तत्र तैलेषु मध्ये मुख्यं तिलोद्भवम्।" (अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान ५/५५)

नेपाली अनुवाद: "सबै प्रकारका तेलहरूमध्ये तिलबाट उत्पन्न हुने तेल (तिलको तेल) सबैभन्दा मुख्य वा सर्वश्रेष्ठ हुन्छ।"

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), सूक्ष्म (Penetrating), व्यवायी (Spreads rapidly)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot/Warming)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Effect on Doshas): यसले विशेषगरी वात दोषलाई शमन गर्छ (वातनाशक)। यसले कफलाई पनि सन्तुलनमा राख्छ तर अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तिलको तेललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain): वात दोषको कारणले हुने जोर्नी दुखाइ, बाथ रोग र मांसपेशीको दुखाइमा मनतातो तिलको तेलले मालिस गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ। यसको सूक्ष्म गुणले गर्दा यो छालाको भित्री तहसम्म पुगेर दुखाइ कम गर्छ।

घरेलु उपचार विधि: २-३ पोटी लसुन र थोरै ज्वानोलाई तिलको तेलमा फुराएर उक्त मनतातो तेलले दुखेको ठाउँमा मालिस गर्नाले दुखाइ तुरुन्तै कम हुन्छ।

कपाल र टाउकोको समस्या (Hair and Scalp Issues): कपाल झर्ने, चाया पर्ने र कपाल फुल्ने समस्यामा तिलको तेल अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: अमलाको धुलो वा भृङ्गराजलाई तिलको तेलमा पकाएर बनाएको तेलले हप्तामा दुई पटक टाउकोमा मालिस गर्नाले कपाल बलियो, कालो र बाक्लो हुन्छ।

मुख र दाँतको स्वास्थ्य (Oral and Dental Health): दाँत दुख्ने, गिजाबाट रगत आउने र मुखको दुर्गन्ध हटाउन तिलको तेलको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: बिहान खाली पेटमा एक चम्चा तिलको तेल मुखमा राखेर १५-२० मिनेटसम्म कुल्ला गर्ने (जसलाई आयुर्वेदमा 'गण्डूष' वा Oil Pulling भनिन्छ) र त्यसपछि मनतातो पानीले मुख पखाल्नाले दाँत र गिजा बलियो हुन्छ।

नवजात शिशुको मालिस (Baby Massage): नवजात शिशुहरूको हड्डी र मांसपेशी बलियो बनाउन परम्परागत रूपमा तिलको तेलले मालिस गर्ने चलन छ। यसले शिशुको शारीरिक विकासमा मद्दत गर्नुका साथै राम्रो निद्रा लाग्न सहयोग गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तिलको तेलमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले धेरै प्रकारका रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्छन्।

सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory): तिलको तेलमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने गुण हुन्छ। यसले शरीरका भित्री र बाहिरी सुन्निने समस्याहरूलाई कम गर्छ, जसले गर्दा आर्थराइटिस (Arthritis) जस्ता रोगहरूमा यो निकै प्रभावकारी हुन्छ।

कीटाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ। त्यसैले घाउ, खटिरा र छालाका सङ्क्रमणहरूमा यसको लेप लगाउँदा छिटो निको हुन्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): तिलको तेलको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood glucose) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको प्रभावकारिता बढाउन सहयोग गर्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective): यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई कम गरी राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, आन्तरिक सेवनको लागि सामान्यतया ५ देखि १० मिलिलिटर (१-२ चिया चम्चा) तिलको तेल दिनमा एक वा दुई पटक मनतातो पानी वा खानासँग खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तिलको तेल पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्त धनी मानिन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

फ्याटी एसिड (Fatty Acids): यसमा मोनोअनस्याचुरेटेड (Monounsaturated) र पोलिअनस्याचुरेटेड (Polyunsaturated) फ्याटी एसिडहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्, जस्तै ओलिक एसिड (Oleic acid) र लिनोलिक एसिड (Linoleic acid)। यी स्वस्थ बोसोले मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

भिटामिन ई (Vitamin E): तिलको तेल भिटामिन ई को राम्रो स्रोत हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले छालालाई स्वस्थ राख्न र कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

भिटामिन के (Vitamin K): यसमा भिटामिन के पनि पाइन्छ, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यद्यपि तेलमा खनिजको मात्रा कम हुन्छ, तर तिलको दानामा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, आइरन, कपर र जिङ्क जस्ता खनिजहरू प्रशस्त पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तिलको तेलले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कको लागि लाभदायक (Medhya) मानिएको छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction): तिलको तेलले टाउको र पैतालामा मालिस गर्नाले स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूले सुत्नुअघि मनतातो तिलको तेलले पैतालामा मालिस गर्दा (पादाभ्यङ्ग) गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function): तिलको तेलको नियमित प्रयोगले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार तिलको तेलमा सात्त्विक गुणहरू हुन्छन्, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तिलको तेलका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनीहरूका वैज्ञानिक प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

सेसामिन र सेसामोलिन (Sesamin and Sesamolin): यी लिग्नान (Lignans) वर्गका यौगिकहरू हुन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण हुन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ।

सेसामोल (Sesamol): यो अर्को महत्त्वपूर्ण यौगिक हो जसले बुढ्यौली रोक्ने (Anti-aging) र मुटुको रक्षा गर्ने (Cardioprotective) काम गर्छ। यसले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई पनि कम गर्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण (Antihypertensive): आधुनिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि खाना पकाउन तिलको तेलको प्रयोग गर्नाले उच्च रक्तचाप (High blood pressure) भएका बिरामीहरूमा रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer properties): केही अनुसन्धानहरूले तिलको तेलमा पाइने लिग्नानहरूले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्न सक्ने देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तिलको तेल धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: तिलको तेलको तातो (उष्ण) वीर्य हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त दोष बढेको अवस्थामा यसको आन्तरिक सेवन कम गर्नुपर्छ।

एलर्जी (Allergy): केही व्यक्तिहरूलाई तिल वा तिलको तेलबाट एलर्जी हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा छाला चिलाउने, रातो हुने वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा यसको प्रयोग तुरुन्त बन्द गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिकमा तिलको तेलको अत्यधिक आन्तरिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो प्रकृतिले गर्भाशयमा सङ्कुचन ल्याउन सक्छ। यद्यपि, बाहिरी मालिसको लागि यो सुरक्षित मानिन्छ।

मोटोपना (Obesity): यो तेल भारी (गुरु) र क्यालोरीयुक्त हुने भएकाले अत्यधिक तौल भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वात दोष (Vata Dosha): आयुर्वेद अनुसार शरीरमा हावा र आकाश तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने ऊर्जा, जसले शरीरको गति र स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ। (The Ayurvedic principle of air and space elements that governs movement and nervous system).

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण, जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ। (Unctuous or oily quality that removes dryness).

सूक्ष्म (Sukshma): शरीरका अति साना र भित्री नसा वा स्रोतहरूमा प्रवेश गर्न सक्ने गुण। (Penetrating quality that can enter the minute channels of the body).

गण्डूष (Gandusha): मुखमा तेल वा औषधीय तरल पदार्थ राखेर कुल्ला गर्ने आयुर्वेदिक विधि। (The Ayurvedic practice of holding oil or medicated liquid in the mouth, also known as oil pulling).

पादाभ्यङ्ग (Padabhyanga): पैतालामा तेल लगाएर गरिने मालिस, जसले निद्रा र दृष्टिमा सुधार ल्याउँछ। (Ayurvedic foot massage that improves sleep and vision).

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण। (Brain tonic or cognitive enhancer in Ayurveda).

नारिवल तेल (नारिकेल तैल / Cocos nucifera oil)

१. परिचय (Introduction)

नारिवल तेल नेपाली भान्सा र जीवनशैलीको एक अभिन्न अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'नारिकेल तैल' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'कोकोस न्युसिफेरा' (Cocos nucifera) हो। यो एरेकेसी (Arecaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै नेपालको तराईदेखि पहाडसम्म यसको प्रयोग खाना पकाउन, कपालको स्याहार गर्न र विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरूमा हुँदै आएको छ। विशेषगरी जाडो महिनामा छाला र कपाललाई सुक्खा हुनबाट जोगाउन यसको प्रयोग अत्यधिक मात्रामा गरिन्छ।

नेपाली परम्परामा नारिवललाई पवित्र फलको रूपमा लिइन्छ र यसलाई 'श्रीफल' पनि भनिन्छ। पूजाआजा, विवाह, व्रतबन्ध जस्ता शुभ कार्यहरूमा नारिवलको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसको तेललाई शुद्ध र सात्विक मानिने भएकाले कतिपय धार्मिक अनुष्ठानहरूमा दीप प्रज्वलन गर्न र प्रसाद बनाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई केवल सौन्दर्य प्रसाधनको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्दै आएका छन्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा नारिवल तेल एक उत्कृष्ट 'रसायन' (Rejuvenative) हो जसले शरीरलाई पोषण प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। यसको नियमित प्रयोगले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा नारिवल र यसको तेलको गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' मा नारिवलको गुणलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"नारिकेलफलं शीतं दुर्जरं बस्तिशोधनम्।

विष्टम्भि बृंहणं बल्यं वातपित्तास्रदाहनुत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफलवर्ग, श्लोक ३९)

नेपाली अनुवाद: नारिवलको फल शीतल (ठोस), पच्नमा भारी (दुर्जन), मूत्राशयलाई सफा गर्ने (बस्तिशोधन), मललाई रोक्ने (विष्टम्भि), शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहण), बल प्रदान गर्ने (बल्य) र वात, पित्त, रक्तविकार तथा डाह (जलन) लाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार नारिवल तेलको रस मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) मानिन्छ। यसको वीर्य शीत (Cooling) प्रकृतिको हुन्छ भने विपाक मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Vata and Pitta) काम गर्छ तर यसको अत्यधिक प्रयोगले कफ दोषलाई बढाउन (Increases Kapha) सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा नारिवल तेललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्यामा शुद्ध नारिवल तेललाई हल्का मनतातो बनाएर त्यसमा थोरै कपुर (Camphor) मिसाएर टाउकोमा मालिस गर्ने चलन छ। यसले चाया (Dandruff) हटाउनुका साथै कपालको जरालाई बलियो बनाउँछ। त्यसैगरी, आगोले पोलेको वा काटेको घाउमा तुरुन्तै नारिवल तेल लगाउनाले जलन कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले घाउको दाग (Scar) बस्न पनि दिँदैन।

जाडो महिनामा छाला सुक्खा हुने र ओठ फुट्ने समस्यामा राति सुत्नुअघि नाइटोमा र ओठमा दुई थोपा नारिवल तेल लगाउने घरेलु उपचार विधि (Home remedies) निकै प्रचलित छ। यसले छालालाई भित्रैदेखि नरम र मुलायम बनाउँछ। दाँत र गिजाको स्वास्थ्यको लागि बिहान खाली पेटमा एक चम्चा शुद्ध नारिवल तेल मुखमा राखेर १५-२० मिनेटसम्म कुल्ला गर्ने (Oil pulling) र त्यसपछि थुक्ने परम्परागत विधि छ। यसले दाँत चम्किलो बनाउँछ, गिजा बलियो बनाउँछ र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ। साथै, नवजात शिशुहरूको हड्डी र मांसपेशी बलियो बनाउन तथा छालालाई संक्रमणबाट बचाउन परम्परागत रूपमा नारिवल तेलले मालिस गर्ने चलन अझै पनि कायम छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

नारिवल तेलमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक प्रभावकारी प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुन्निने र दुख्ने समस्यालाई कम गर्ने सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्यामा यसलाई मनतातो बनाएर मालिस गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। साथै, यसमा पाइने लोरिक एसिड (Lauric acid) ले ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गस (ढुसी) सँग लड्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता राख्छ। यसले छालाका विभिन्न संक्रमणहरू (Skin infections) बाट बचाउँछ।

यसका अतिरिक्त, नारिवल तेलले शरीरमा इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहज हुन्छ। यसलाई मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसमा पाइने मिडियम चेन ट्राइग्लिसराइड्स (Medium-chain triglycerides - MCTs) सजिलै पच्छ र कलेजोमा गएर तुरुन्तै ऊर्जामा परिणत हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। आन्तरिक सेवनको लागि दैनिक १ देखि २ चम्चा (१५-३०

मिलिलिटर) शुद्ध (Virgin) नारिवल तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ भने बाह्य प्रयोगको लागि आवश्यकता अनुसार लगाउन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

नारिवल तेल मुख्यतया बोसो (Fat) ले बनेको हुन्छ र यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र फाइबर हुँदैन। यसमा पाइने विशेष प्रकारको बोसो (MCTs) ले शरीरमा बोसो जम्मा हुन नदिई तुरुन्तै ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले यो स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिन्छ। १०० ग्राम नारिवल तेलमा पाइने प्रमुख पौष्टिक तत्त्वहरूलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

पौष्टिक तत्त्व	मात्रा / विवरण
क्यालोरी (Calories)	करिब ८६२ देखि ८९२ किलोक्यालोरी
कुल बोसो (Total Fat)	१०० ग्राम (करिब ८०-९०% संतृप्त बोसो वा Saturated fat)
मिडियम चेन फ्याटी एसिड (MCFAs)	लोरिक एसिड (Lauric acid - ४०-५५%), क्याप्रिक एसिड (Capric acid), क्याप्रिलिक एसिड (Caprylic acid)
भिटामिन ई (Vitamin E)	थोरै मात्रामा (एन्टिअक्सिडेन्ट वा Antioxidant को रूपमा कार्य गर्ने)
भिटामिन के (Vitamin K)	थोरै मात्रामा (रगत जम्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्ने)

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा नारिवल तेललाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसमा पाइने MCTs कलेजोमा गएर किटोन्स (Ketones) मा परिणत हुन्छन्। किटोन्स मस्तिष्कको लागि ऊर्जाको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले अल्जाइमर्स (Alzheimer's disease) जस्ता स्मरणशक्ति ह्रास हुने रोगहरूमा फाइदा पुर्याउने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

टाउकोमा नारिवल तेलले मालिस गर्नाले मस्तिष्कका नसाहरूलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ। यसको शीतल गुणले क्रोध र चिडचिडापनलाई पनि कम गर्छ। राति सुत्नुअघि पैताला र टाउकोमा यसको मालिस गर्नाले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार यो एक सात्विक आहार हो जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि नारिवल तेलका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। लोरिक एसिड (Lauric Acid) नारिवल तेलको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सक्रिय यौगिक (Active compound) हो। शरीरभित्र गएपछि यो मोनोलोरिन (Monolaurin) मा परिणत हुन्छ, जसले हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूलाई नष्ट गर्ने शक्तिशाली एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) क्षमता राख्छ।

अन्य तेलहरूमा पाइने लामो चेन भएका फ्याटी एसिड (LCFAs) को तुलनामा यसमा पाइने मिडियम चेन ट्राइग्लिसराइड्स (MCTs) सजिलै पच्छ र बोसोको रूपमा जम्मा हुनुको सट्टा ऊर्जामा परिणत हुन्छ। यसले तौल नियन्त्रण (Weight management) मा पनि मद्दत गर्छ। यसमा पाइने फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ र कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउने एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties) देखाउँछ। यद्यपि यसमा संतृप्त बोसो (Saturated fat) धेरै हुन्छ, तर यसले शरीरमा राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL cholesterol) को मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ भन्ने केही अध्ययनहरूले देखाएका छन् जसले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई फाइदा पुर्याउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

नारिवल तेल धेरैजसो अवस्थामा सुरक्षित भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। यसको गुण भारी र चिसो हुने भएकाले कफ दोष (Kapha dosha) बढेको अवस्थामा जस्तै रुघाखोकी र दम भएको बेला यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। जसको पाचन शक्ति (Agni) अत्यन्त कमजोर छ, उनीहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ किनभने यो पच्न अलि भारी हुन्छ।

रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) अत्यधिक बढी भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको आन्तरिक सेवन गर्नुपर्छ। विरलै भए पनि केही व्यक्तिहरूलाई नारिवलको एलर्जी (Allergy) हुन सक्छ, त्यस्ता व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन। गर्भावस्था र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूका लागि खानामा सामान्य मात्रामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित मानिन्छ, तर औषधिको रूपमा धेरै मात्रामा सेवन गर्नुअघि सल्लाह लिनु उचित हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

बस्तिशोधन (Bastishodhana): मूत्राशय वा पिसाब थैलीलाई सफा गर्ने र पिसाबसम्बन्धी समस्या हटाउने गुण (Bladder purifying property)।

विष्टम्भि (Vishtambhi): मललाई बाँधेर राख्ने वा कब्जियत गराउन सक्ने भारी गुण (Constipating or heavy to digest property)।

बृंहण (Brihmana): शरीरको तौल बढाउने, मांसपेशी र धातुहरूलाई पुष्ट गर्ने गुण (Nourishing and weight-promoting therapy)।

मेध्य (Medhya): स्मरणशक्ति, एकाग्रता र समग्र मस्तिष्कको क्षमता बढाउने तत्त्व (Brain tonic or cognitive enhancer)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो, नरम र शरीरमा रुखोपन हटाउने गुण (Unctuous, oily, or moisture-promoting quality)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवित गर्ने, बुढ्यौली रोक्ने र आयु बढाउने आयुर्वेदिक उपचार विधि (Rejuvenative therapy)।

घिउ (घृत / Butyrum depuratum)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा अत्यन्तै पवित्र र अपरिहार्य मानिने 'घिउ' (Clarified Butter) एक परम्परागत खाद्य पदार्थ हो। यसलाई संस्कृतमा 'घृत', 'सर्पि' वा 'आज्य' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'ब्युटिरम डेपुरेटम' (Butyrum depuratum) भनिन्छ। गाई वा भैंसीको दूधबाट दही जमाई, त्यसलाई मथेर निकालिएको नौनीलाई पगालेर घिउ तयार पारिन्छ। विशेषगरी गाईको घिउलाई (Cow Ghee) आयुर्वेद र वैदिक परम्परामा सर्वोत्कृष्ट मानिएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा घिउको स्थान केवल भान्सामा मात्र सीमित छैन। जन्मदेखि मृत्युसम्मका हरेक संस्कारहरू—न्वारन, पास्नी, व्रतबन्ध, विवाह र श्राद्ध—मा घिउको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। 'घिउ ख्वाउने' परम्पराले नेपाली समाजमा यसको पौष्टिक र आत्मीय महत्त्वलाई दर्साउँछ। ऐतिहासिक रूपमा, घिउलाई 'तरल सुन' (Liquid Gold) को रूपमा लिइन्थ्यो र यसलाई स्वास्थ्य, समृद्धि र दीर्घायुको प्रतीक मानिन्थ्यो। जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र वर्षायाममा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन घिउको प्रयोग विशेष रूपमा गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा घिउको महिमा व्यापक रूपमा वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा गाईको घिउको गुणगान गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरेका छन्:

"शस्तं धीस्मृतिमेधाग्निबलायुःशुक्रचक्षुषाम् ।
बालवृद्धप्रजाकान्तिसौकुमार्यस्वरार्थिनाम् ॥
क्षतक्षीणपरीसर्पशस्त्राग्निग्लपितात्मनाम् ।
वातपित्तविषोन्मादशोषालक्ष्मीज्वरापहम् ॥
स्नेहानामुत्तमं शीतं वयसः स्थापनं परम् ।
सहस्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्रकृत् ॥"

(चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२३१-२३३)

नेपाली अनुवाद: घिउले बुद्धि (Intellect), स्मरणशक्ति (Memory), मेधा (Grasping power), पाचन अग्नि (Digestive fire), बल (Strength), आयु (Longevity), शुक्र (Semen/Reproductive tissue) र आँखाको ज्योति (Vision) बढाउन मद्दत गर्दछ। यो बालबालिका, वृद्धवृद्धा, सन्तानको चाहना राख्नेहरू, शरीरमा चमक र कोमलता चाहनेहरू तथा स्वर सुरीलो बनाउन चाहनेहरूका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ। छातीमा चोट लागेका, कमजोर भएका, आगो वा हतियारले पोलेका वा काटेका व्यक्तिहरूका लागि यो उत्तम औषधी हो। यसले वात र पित्त दोष, विष, उन्माद (Insanity),

क्षयरोग र ज्वरोलाई नाश गर्दछ। सबै प्रकारका चिल्लो पदार्थहरू (Fats) मध्ये घिउ सर्वोत्कृष्ट छ। यो शीतवीर्य (Cooling) हुन्छ र बुढ्यौली रोक्न (Anti-aging) मद्दत गर्दछ। सही विधिले प्रयोग गर्दा यसले हजारौं प्रकारका फाइदाहरू प्रदान गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

गुण (Property)	विवरण (Description)
रस (Taste)	मधुर (Sweet)
गुण (Qualities)	स्निग्ध (Unctuous/Oily), गुरु (Heavy), मृदु (Soft)
वीर्य (Potency)	शीत (Cold)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha Effect)	वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha if taken in excess)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा घिउलाई एक प्रभावकारी घरेलु औषधीको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको प्रयोग विशिष्ट तरिकाले गरिन्छ। सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस (Dry Cough and Sore Throat) को समस्या हुँदा एक चम्चा तातो घिउमा थोरै मरिचको धुलो र मह मिसाएर खाने चलन छ। यसले घाँटीको खसखस र सुख्खा खोकी निको पार्नुका साथै श्वासप्रश्वास नलीलाई नरम बनाउँछ। आगोले पोलेको घाउ (Burns) वा तातो पानीले डढेको ठाउँमा तुरुन्तै गाईको घिउ लगाउँदा पोल्न कम हुन्छ र फोका उठ्न पाउँदैन। यसले घाउलाई छिटो निको पार्न (Wound healing) मद्दत गर्छ र दाग बस्न दिँदैन।

कब्जियत र पेटको समस्या (Constipation and Stomach Issues) समाधान गर्न राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो दूधमा एक वा दुई चम्चा गाईको घिउ मिसाएर पिउने गरिन्छ। यसले आन्द्रा नरम बनाउँछ र बिहान दिसा खुलासा गराउँछ, जसले गर्दा पुरानो कब्जियतलाई समेत निको पार्न मद्दत पुग्छ। शारीरिक कमजोरी (Physical Weakness) हटाउन, विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न र तङ्ग्रिन मद्दत गर्न ज्वानो, मेथी र बत्तिसाको धुलोलाई घिउमा भुटेर खुवाउने चलन नेपाली समाजमा निकै प्रचलित छ। यसले गर्भाशयलाई शुद्ध गर्न पनि मद्दत गर्छ। गर्मीयाममा नाकबाट रगत आउने (Epistaxis/Nosebleed) समस्या भएमा मनतातो गाईको घिउका दुई-दुई थोपा दुवै नाकका प्वालमा हाल्दा (नस्य कर्म) रगत आउन बन्द हुन्छ र टाउको दुख्ने

समस्यालाई पनि कम गर्छ। जाडो महिनामा ओठ फुट्ने समस्या (Chapped Lips) भएमा राति सुत्नुअघि नाइटोमा र ओठमा थोरै घिउ लगाउँदा ओठ नरम र मुलायम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

घिउमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), जीवाणुनाशक (Antimicrobial) र घाउ निको पार्ने (Wound healing) कार्य गर्दछ। पाचन प्रणालीका लागि (For Digestive System) घिउले आमाशयमा एसिडको मात्रालाई सन्तुलनमा राख्छ र ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) हुनबाट जोगाउँछ। यसले पाचन इन्जाइमहरूलाई (Digestive enzymes) सक्रिय बनाउँछ जसले गर्दा खाएको कुरा राम्ररी पच्छ।

आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health) को सन्दर्भमा आयुर्वेदमा घिउलाई 'चक्षुष्य' (Good for eyes) मानिन्छ। यसमा पाइने भिटामिन 'ए' ले रतन्धो (Night blindness) र आँखाको सुख्खापन (Dry eyes) हटाउन मद्दत गर्छ। त्रिफलाको धुलोसँग घिउ मिसाएर खाँदा आँखाको ज्योति बढ्छ। छाला र कपालको स्वास्थ्य (Skin and Hair Health) का लागि घिउको नियमित सेवन र मालिसले छालालाई भित्रैबाट पोषण दिन्छ, चाउरीपन (Wrinkles) कम गर्छ र छालालाई चम्किलो (Radiant) बनाउँछ। टाउकोमा घिउले मालिस गर्दा कपाल झर्ने समस्या कम हुन्छ र कपाल बाक्लो हुन्छ। हड्डी र जोर्नीको स्वास्थ्य (Bone and Joint Health) मा घिउले जोर्नीहरूमा चिप्लोपना (Lubrication) प्रदान गर्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्या कम हुन्छ। मात्रा (Dosage) को कुरा गर्दा, सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि दैनिक १० देखि २० मिलिलिटर (२-४ चिया चम्चा) घिउको सेवन लाभदायक मानिन्छ। रोगको अवस्था हेरी आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाहमा यसको मात्रा बढाउन वा घटाउन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

घिउ एक उच्च ऊर्जा प्रदान गर्ने खाद्य पदार्थ हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व (Nutrient)	फाइदा (Benefits)
भिटामिनहरू (Vitamins)	घिउमा बोसोमा घुल्ने (Fat-soluble) भिटामिनहरू जस्तै भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन डी (Vitamin D), भिटामिन ई (Vitamin E) र भिटामिन के (Vitamin K) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी भिटामिनहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity), हड्डीको विकास र कोषहरूको मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

| स्वस्थ बोसो (Healthy Fats) | यसमा ओमेगा-३ (Omega-3) र ओमेगा-९ (Omega-9) फ्याटी एसिडहरू पाइन्छन् जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछन् र मस्तिष्कको विकासमा मद्दत गर्छन्। |

| ब्युटिरिक एसिड (Butyric Acid) | घिउमा पाइने यो तत्त्वले आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) सुधार गर्न र सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले आन्द्राका असल ब्याक्टेरियाहरूलाई (Probiotics) पोषण प्रदान गर्छ। |

| कन्जुगेटेड लिनोलिक एसिड (Conjugated Linoleic Acid - CLA) | यसले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न, बोसो घटाउन र क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिन मद्दत गर्छ। |

| खनिज पदार्थहरू (Minerals) | घिउमा क्याल्सियम, फस्फोरस र म्याग्नेसियम जस्ता खनिज पदार्थहरू पनि थोरै मात्रामा पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउँछन्। |

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा घिउलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने उत्तम औषधी मानिएको छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) शान्त पार्छ र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

घिउलाई 'सात्विक' (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ, जसको अर्थ यसले मनलाई शुद्ध, शान्त र सकारात्मक बनाउँछ। यसको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति (Memory), एकाग्रता (Concentration) र सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा वृद्धि हुन्छ। राति सुत्नुअघि पैतालामा घिउले मालिस गर्दा वा मनतातो दूधमा घिउ मिसाएर पिउँदा गहिरो र आरामदायी निद्रा (Quality sleep) लाग्दछ। यसले 'ओजस्' (Ojas - the essence of vitality and immunity) बढाउँछ, जसले गर्दा व्यक्तिमा उत्साह, उमङ्ग र मानसिक ऊर्जा भरिन्छ। डिप्रेसन (Depression) र मानसिक थकान (Mental fatigue) भएका व्यक्तिहरूका लागि घिउको सेवन अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि घिउका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूका अनुसार घिउमा पाइने ब्युटिरिक एसिड (Butyric Acid) एक छोटो-चेन फ्याटी एसिड (Short-chain fatty acid) हो जसले आन्द्राका कोषहरूलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ र 'इरिटेबल बवेल सिन्ड्रोम' (Irritable Bowel Syndrome - IBS) जस्ता पेटका समस्याहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) को जोखिमलाई पनि कम गर्छ।

घिउमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties) हुन्छ। यसमा पाइने भिटामिन ई र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक 'फ्री ऱ्याडिकल' (Free radicals) हरूलाई नष्ट

गरी कोषहरूको क्षय हुनबाट जोगाउँछन्। यसले मुटुका रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ। कोलेस्ट्रोल सन्तुलन (Cholesterol Balance) को सन्दर्भमा, सीमित मात्रामा शुद्ध गाईको घिउ खाँदा यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई नबढाई असल कोलेस्ट्रोल (HDL) को मात्रा बढाउन मद्दत गर्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। साथै, घिउ सुजन प्रतिरोधी (Anti-inflammatory) हुन्छ। यसमा पाइने 'कन्जुगेटेड लिनोलिक एसिड' (CLA) ले शरीरभित्र हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न प्रभावकारी भूमिका खेल्छ र मुटुको रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न दिँदैन।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि घिउ स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ। मोटोपन र उच्च कोलेस्ट्रोल (Obesity and High Cholesterol) भएका व्यक्तिहरू, अर्थात् अत्यधिक मोटोपन भएका वा रगतमा ट्राइग्लिसराइड (Triglycerides) र खराब कोलेस्ट्रोलको मात्रा धेरै भएका व्यक्तिहरूले घिउको सेवन कम गर्नुपर्छ वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र खानुपर्छ।

कफ दोषको वृद्धि (Kapha Imbalance) भएको अवस्थामा, जस्तै रुघाखोकी लागेको, ज्वरो आएको, दम (Asthma) बढेको वा शरीरमा कफ दोष (Kapha dosha) बढेको अवस्थामा घिउको सेवन गर्नु हुँदैन, यसले समस्यालाई झन् बढाउन सक्छ। पाचन कमजोरी (Weak Digestion) भएका व्यक्तिहरू, जसको पाचन शक्ति अत्यन्तै कमजोर छ, जसलाई जन्डिस (Jaundice/Hepatitis) भएको छ वा कलेजोको गम्भीर समस्या छ, उनीहरूले घिउ पचाउन नसक्ने हुनाले यसको सेवनबाट बच्नुपर्छ। गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्था (Pregnancy and Lactation) मा घिउको सेवन निकै लाभदायक मानिन्छ, तर शारीरिक निष्क्रियता छ भने तौल अचाक्ली बढ्न सक्ने हुनाले मात्रामा ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द (Term)	अर्थ (Meaning)
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधी वा आहार (Brain tonic / Cognitive enhancer)।
ओजस् (Ojas)	शरीरको सम्पूर्ण धातुहरूको सार तत्त्व, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र जीवनशक्ति प्रदान गर्छ (Vitality / Essence of immunity)।
वात-पित्त शामक (Vata-Pitta Shamaka)	शरीरमा बढेको वात (हावाको तत्त्व) र पित्त (अग्निको तत्त्व) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण (Pacifier of Vata and Pitta doshas)।
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।
सात्विक (Sattvic)	मनलाई शान्ति, शुद्धता, र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने शुद्ध प्रकृतिको आहार (Pure, harmony-inducing food)।
स्निग्ध (Snigdha)	शरीरलाई भित्रैबाट चिल्लोपना र कोमलता प्रदान गर्ने गुण (Unctuous / Oily quality)।
चक्षुष्य (Chakshushya)	आँखाको स्वास्थ्यका लागि हितकर वा आँखाको ज्योति बढाउने तत्त्व (Beneficial for eyes / Vision enhancer)।

नुन/बिरेनुन (सैन्धव लवण / Halite / Sodium Chloride)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा नुनको विशेष र अपरिहार्य महत्त्व छ। खानाको स्वाद बढाउन मात्र नभई स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी बिरेनुन (Black Salt) र सिधे नुन (Rock Salt) लाई आयुर्वेदमा अत्यन्तै गुणकारी र पवित्र मानिन्छ। संस्कृतमा यसलाई 'सैन्धव लवण' वा 'काल लवण' भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'Halite' (Rock Salt) वा 'Sodium chloride' हो जसमा विभिन्न प्राकृतिक खनिज पदार्थहरू (Trace minerals) मिसिएका हुन्छन्। नेपाली संस्कृति र परम्परामा नुनको प्रयोग केवल स्वादका लागि मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि गरिन्छ। व्रत बस्दा, पूजाआजा गर्दा वा चोखो खानेकुरा बनाउँदा साधारण समुद्री नुनको सट्टा सिधे नुनको प्रयोग गर्ने चलन हाम्रो समाजमा परापूर्वकालदेखि चल्दै आएको छ।

बिरेनुन र सिधे नुन दुवै प्राकृतिक रूपमा खानीबाट निकालिने नुन हुन्। बिरेनुनमा फलाम (Iron), पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) का साथै सल्फर (Sulfur) को मात्रा बढी हुने भएकाले यसको रङ कालो वा गाढा गुलाबी हुन्छ र यसबाट एक प्रकारको विशिष्ट गन्ध आउँछ। आयुर्वेदका अनुसार सबै प्रकारका नुनहरूमध्ये सैन्धव लवणलाई सबैभन्दा उत्तम र श्रेष्ठ मानिन्छ किनभने यसले शरीरमा त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ र शरीरलाई कुनै पनि प्रकारको हानि पुऱ्याउँदैन।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सैन्धव लवणको ठूलो महिमा गाइएको छ। 'चरक संहिता', 'सुश्रुत संहिता' र 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता प्राचीन र प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा यसको गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। आयुर्वेदका पिता मानिने महर्षि चरकले सैन्धव लवणलाई दैनिक उपभोग गर्न योग्य (नित्य सेवनीय) आहारको सूचीमा राखेका छन्।

भावप्रकाश निघण्टुको श्लोक:

"सैन्धवं लवणं स्वादु दीपनं पाचनं लघु।

स्निग्धं रुच्यं शीतवीर्यं त्रिदोषघ्नं च चक्षुष्यम्॥"

नेपाली अनुवाद: सैन्धव लवण (सिधे नुन) स्वादिलो, भोक जगाउने (Appetizer), खाना पचाउने (Digestive), पच्नमा हलुका (Light to digest), चिल्लो (Unctuous), रुचि बढाउने, शीतवीर्य (Cooling potency), त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) नाशक र आँखाको लागि अत्यन्तै हितकर (Good for eyes) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

गुण	विवरण
रस (Taste)	लवण (Salty) र थोरै मधुर (Slightly sweet)
गुण (Qualities)	लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous), सूक्ष्म (Subtle)
वीर्य (Potency)	शीत (Cooling) - प्रायः अन्य सबै नुनहरू उष्ण (Hot) हुन्छन् तर सैन्धव लवण शीत हुन्छ, जसले पित्तलाई शान्त पार्छ।
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	त्रिदोष शामक (Balances Vata, Pitta, and Kapha) - विशेष गरी वात र पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न प्रभावकारी।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बिरेनुन र सिधे नुनलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभावकारी घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

ग्यास्ट्रिक र अपच (Gastritis and Indigestion) को समस्या हुँदा खाना नपच्ने, पेट फुल्ने वा अमिलो पानी आउने गर्छ। यस्तो अवस्थामा मनतातो पानीमा थोरै बिरेनुन, भुटेको जिराको धुलो, ज्वानो र कागतीको रस मिसाएर पिउने चलन छ। यसले तत्काल राहत दिन्छ र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ।

घाँटी दुख्दा र टन्सिल हुँदा (Sore Throat and Tonsillitis) मनतातो पानीमा सिधे नुन र थोरै बेसार हालेर दिनमा तीन-चार पटक कुल्ला (Gargle) गर्नाले घाँटीको खसखस, सुन्निएको र दुखाइ कम हुन्छ।

दाँत र गिजाको समस्या (Dental and Gum Problems) मा तोरीको तेलमा थोरै बिरेनुन र बेसार मिसाएर बिहान-बेलुका दाँत र गिजा मालिस गर्नाले दाँत चम्किलो हुने, गिजाबाट रगत आउने समस्या रोकिने र गिजा बलियो हुने जनविश्वास छ।

लगातार बाडुली लाग्दा (Hiccups) हैरान पारेको बेला थोरै बिरेनुन र अदुवाको रस मिसाएर बिस्तारै चाट्नाले बाडुली तुरुन्तै रोकिन्छ।

मांसपेशी बाउँडिने र दुख्ने (Muscle Cramps and Pain) समस्या शरीरमा पानी र नुनको कमीले हुने गर्छ। यस्तो बेला सिधे नुन पानीमा घोलेर पिउनाले फाइदा गर्छ। साथै, दुखेको ठाउँमा सिधे नुनलाई कपडामा पोको पारेर तताएर सेक्नाले (Hot compress) दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बिरेनुन र सिधे नुनमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

पाचन सुधारक (Digestive Stimulant) को रूपमा यसले पेटमा पाचन रस (Digestive enzymes) र हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Hydrochloric acid) को उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाएको कुरा राम्ररी पच्छ र भोक लाग्छ।

वायुनाशक (Carminative) गुणले गर्दा यसले पेटमा ग्यास बन्न दिँदैन र बनेको ग्यासलाई सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसले आन्द्राको चाललाई पनि नियमित गर्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग (Respiratory Disorders) मा यसले जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्ने भएकाले दम (Asthma), ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) र खोकी (Cough) का बिरामीलाई निकै फाइदा गर्छ।

रक्तचाप सन्तुलन (Blood Pressure Regulation) मा साधारण समुद्री नुनको तुलनामा यसमा सोडियम (Sodium) को मात्रा कम र पोटासियम (Potassium) को मात्रा बढी हुने भएकाले यसले रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health) को लागि आयुर्वेदमा यसलाई 'चक्षुष्य' भनिएको छ। यसको नियमित र सन्तुलित प्रयोगले आँखाको ज्योति बढाउन र आँखाका विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): सामान्यतया दिनमा २ देखि ५ ग्रामसम्म (चिकित्सकको सल्लाह अनुसार)।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सिधे नुन र बिरेनुनमा साधारण नुनमा जस्तो सोडियम क्लोराइड मात्र नभई शरीरलाई आवश्यक पर्ने ८४ भन्दा बढी सूक्ष्म खनिज पदार्थहरू (Trace minerals) पाइन्छन्।

पोषक तत्व	फाइदा
सोडियम (Sodium)	स्नायु प्रणाली (Nervous system) को सन्देश प्रवाह र मांसपेशीको कार्यका लागि अत्यन्त आवश्यक।
पोटासियम (Potassium)	मुटुको धड्कन नियमित गर्न, मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

| म्याग्नेसियम (Magnesium) | हड्डी बलियो बनाउन, रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र मांसपेशीलाई आराम दिन आवश्यक। |

| क्याल्सियम (Calcium) | हड्डी र दाँतको स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण। |

| फलाम (Iron) | बिरेनुनमा फलामको मात्रा राम्रो हुन्छ, जसले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा बढाउँछ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। |

| सल्फर (Sulfur) | छालाको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन, कपाल झर्न रोक्न र शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न (Detoxification) मद्दत गर्छ। |

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बिरेनुन र सिधे नुनको प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction) मा यसमा पाइने म्याग्नेसियम र अन्य खनिजहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तर कम गरी तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्रामा सुधार (Sleep Quality) को लागि सुत्नुअघि मनतातो पानीमा थोरै सिधे नुन हालेर पिउनाले वा नुहाउने पानीमा सिधे नुन हालेर नुहाउनाले शरीर र दिमाग पूर्ण रूपमा शान्त हुन्छ। यसले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा सहयोग गरी गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Function) बढाउन यसमा पाइने इलेक्ट्रोलाइट्स (Electrolytes) ले मस्तिष्कका कोषिकाहरू (Neurons) बीचको सञ्चारलाई छिटो र प्रभावकारी बनाउँछ, जसले स्मरणशक्ति (Memory), एकाग्रता (Concentration) र सिक्ने क्षमता बढाउँछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ।

सात्विक गुण (Sattvic Properties) को कारण आयुर्वेदमा सिधे नुनलाई सात्विक आहार मानिन्छ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ। यसले तमस (अल्छीपना) र रजस (अस्थिरता) लाई कम गरी मनमा सात्विक भाव जगाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि बिरेनुन र सिधे नुनका परम्परागत फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ।

इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन (Electrolyte Balance) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि सिधे नुनले शरीरमा इलेक्ट्रोलाइट्सको सन्तुलन कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पसिना वा पखालाको माध्यमबाट शरीरको पानी खेर जाँदा यसले निर्जलीकरण (Dehydration) हुनबाट बचाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties) ले गर्दा बिरेनुनमा पाइने खनिजहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छन्, जसले कोषहरूको उमेर बढ्ने प्रक्रिया (Aging process) लाई ढिलो बनाउँछ।

एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Effect) नुनमा प्राकृतिक रूपमै हुन्छ। यसले ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, त्यसैले यसलाई खाना सुरक्षित राख्न (Preservative) पनि प्रयोग गरिन्छ।

क्षारीय प्रभाव (Alkalizing Effect) ले शरीरको पीएच स्तर (pH level) लाई सन्तुलनमा राखी शरीरलाई क्षारीय (Alkaline) बनाउन मद्दत गर्छ। शरीर क्षारीय हुँदा विभिन्न दीर्घरोगहरू र क्यान्सर जस्ता रोगहरू लाग्ने जोखिम कम हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि बिरेनुन र सिधे नुन स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छन्, तर यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) भएका व्यक्तिहरूले साधारण नुनभन्दा कम सोडियम भए तापनि यसको प्रयोग सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney Patients) ले शरीरबाट अतिरिक्त सोडियम बाहिर निकाल्न नसक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको बढी प्रयोग गर्नु हुँदैन।

आयोडिनको कमी (Iodine Deficiency) प्राकृतिक सिधे नुनमा हुन्छ। त्यसैले आयोडिनको कमीले हुने गलगाँड (Goiter) र थाइरोइड (Thyroid) जस्ता समस्याबाट बच्न आयोडिनयुक्त नुनसँगै यसको सन्तुलित प्रयोग गर्नुपर्छ।

अत्यधिक प्रयोग (Overconsumption) हानिकारक हुन्छ। धेरै नुन खाँदा शरीरमा पानी जम्ने (Water retention), सुन्निने (Edema) र मुटुमा भार पर्ने समस्या हुन सक्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy) मा महिलाहरूले नुनको मात्रा सन्तुलित राख्नुपर्छ, अत्यधिक नुनले रक्तचाप बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
सैन्धव लवण (Saindhava Lavana)	खानीबाट निकालिने प्राकृतिक नुन (Rock Salt), जसलाई आयुर्वेदमा सबैभन्दा उत्तम नुन मानिन्छ।
शीतवीर्य (Sheeta Virya)	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency), जसले शरीरको तापक्रम र पित्तलाई सन्तुलनमा राख्छ।
त्रिदोष (Tridosha)	**आयुर्वेद अनुसार शरीरका तीन आधारभूत तत्वहरू** — वात, पित्त र कफ (Three fundamental bodily bio-elements)।
चक्षुष्य (Chakshushya)	आँखाको दृष्टिको लागि लाभदायक वा आँखालाई हित गर्ने पदार्थ (Beneficial for eyes)।
सात्विक (Sattvic)	मनलाई शान्त, शुद्ध र एकाग्र बनाउने गुण (Pure and calming qualities)।
इलेक्ट्रोलाइट्स (Electrolytes)	शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्ने र स्नायु प्रणालीलाई सञ्चालन गर्ने खनिज तत्वहरू (Minerals that maintain fluid balance)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic)।

लप्सी (आम्रातक / Choerospondias axillaris)

१. परिचय (Introduction)

लप्सी (Choerospondias axillaris) एनाकार्डियासी (Anacardiaceae) परिवारमा पर्ने एक विशिष्ट र लोकप्रिय फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'आम्रातक' र अङ्ग्रेजीमा 'नेपाली हग प्लम' (Nepali Hog Plum) भनिन्छ। यो फल विशेषगरी नेपालको पहाडी भूभागमा पाइन्छ र नेपाली भान्सामा यसको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ। यसको अमिलो र विशिष्ट स्वादका कारण यसलाई अचार, माडा (Fruit leather), क्यान्डी, र तताएर खाइने झोल (पाउँक्वा) बनाउन व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा लप्सीको ऐतिहासिक महत्त्व गहिरो छ। विशेषगरी नेवारी समुदायमा भोजभतेर र चाडपर्वहरूमा लप्सीको परिकार अनिवार्य मानिन्छ। यसले खाना पचाउन मद्दत गर्ने परम्परागत विश्वास रहेको छ। यसको रूखको बोक्रा, पात र काठ पनि विभिन्न घरायसी तथा औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग हुँदै आएको छ। लप्सी केवल स्वादका लागि मात्र नभई यसको बहुआयामिक स्वास्थ्य लाभका कारण नेपाली जनजीवनको अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा लप्सी (आम्रातक) को गुण र प्रभावको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले चरक संहितामा यसको महत्त्वलाई यसरी उल्लेख गरेका छन्:

मधुरं बृंहणं बल्यमाम्रातं तर्पणं गुरु।

सस्नेहं श्लेष्मलं शीतं वृष्यं विष्टभ्य जीर्यति॥

— चरक संहिता (सूत्रस्थान २७/१२९)

पाकेको आम्रातक (लप्सी) रसमा मधुर (गुलियो-अमिलो) हुन्छ। यसले शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहण), बल प्रदान गर्ने (बल्य), र तृप्ति दिने (तर्पण) कार्य गर्दछ। यो पचमा भारी (गुरु), स्निग्ध (चिल्लोपन युक्त), कफ बढाउने (श्लेष्मल), शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), र शुक्रधातु बढाउने (वृष्य) हुन्छ। यसको पाचन ढिलो (विष्टभ्य) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको कुरा गर्दा यसको रस अम्ल (अमिलो) र पाकेपछि मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसका गुणहरू गुरु (भारी) र स्निग्ध (चिल्लो) हुन्छन् भने वीर्य शीत (चिसो) हुन्छ। यसको विपाक मधुर (गुलियो) हुन्छ। दोष प्रभावको दृष्टिकोणले यसले वात र पित्तलाई शमन गर्ने (हटाउने) र कफलाई बढाउने कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा लप्सीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको फल, बोक्रा र पात सबैको औषधीय प्रयोग हुन्छ। खाना नरुच्ने वा अपच भएको अवस्थामा लप्सीको अचार वा झोल (पाउँक्वा) बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले भोक जगाउने र खाना पचाउन मद्दत गर्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा २-३ वटा पाकेको लप्सीलाई पानीमा उमालेर बोक्रा र गेडा निकाली गुदीमा थोरै बिरे नुन, भुटेको जिराको धुलो र पुदिना मिसाएर पिउने गरिन्छ। यसले ग्यास्ट्रिक र अपचमा तुरुन्त राहत दिन्छ।

यसका साथै लप्सीको रूखको बोक्रालाई पोलेको घाउ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ। बोक्रालाई पिनेर लेप बनाई घाउमा लगाउँदा जलन कम हुन्छ र छिटो निको हुन्छ। परम्परागत रूपमा लप्सीको फललाई मुटुको स्वास्थ्य राम्रो राख्न र मुटुको दुखाइ कम गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई सुकाएर बनाएको धुलो मनतातो पानीसँग खाने चलन नेपाली समाजमा अझै पनि विद्यमान छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लप्सीको औषधीय मूल्य अत्यन्त उच्च छ। यसमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्दछ। लप्सीमा मुटुलाई सुरक्षित राख्ने (Cardioprotective) गुण हुन्छ। यसले मुटुको मांसपेशीमा रगतको प्रवाह बढाउन र अक्सिजनको कमीले हुने क्षति (Myocardial ischemia) बाट बचाउन मद्दत गर्छ।

यसका अतिरिक्त यसमा सुजन र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजनलाई यसले प्राकृतिक रूपमा कम गर्छ। लप्सीको अर्कमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले सङ्क्रमणबाट बचाउँछ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) मा पनि उपयोगी मानिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार लप्सीको फलको रस १०-२० मिलिलिटर र चूर्ण (धुलो) ३-६ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लप्सी पोषणको दृष्टिले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण फल हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। लप्सीमा भिटामिन सी (Vitamin C) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र फस्फोरस जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। लप्सीमा आर्जिनिन (Arginine), ग्लुटामिक एसिड (Glutamic acid) जस्ता

आवश्यक अमिनो एसिडहरू (Amino acids) पाइन्छन् जसले मांसपेशीको विकास र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै यसमा पाइने कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लप्सीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। लप्सीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिन सी ले मस्तिष्कमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedative) प्रभाव देखाउँछ, जसले चिन्ता र तनाव कम गर्न (Stress and Anxiety reduction) मद्दत गर्छ।

यसको शान्त पार्ने गुणले गर्दा अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा लाग्न (Sleep quality) मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) मानिन्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र स्मरणशक्ति सुधार्न (Memory and Brain health) मद्दत गर्छ। यसको सन्तुलित सेवनले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ, जुन सात्विक गुण (Sattvic properties) को मुख्य विशेषता हो।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले लप्सीका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। लप्सीमा पोलिफेनोल (Polyphenols), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), र फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि लप्सीमा पाइने फ्लाभोनोइड्सले मुटुको रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्न र मुटुको धड्कनलाई नियमित गर्न (Anti-arrhythmic) मद्दत गर्छ, जसले हृदय संरक्षण (Cardioprotective action) गर्दछ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने भएकाले यसमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer properties) गुण रहेको पाइन्छ। अनुसन्धानहरूले लप्सीको अर्कले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउने र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउने (Hepatoprotective) देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लप्सी स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। लप्सीले कफ बढाउने (श्लेष्मल) भएकाले रुघाखोकी, दम वा कफ प्रकृतिका (Kapha dosha) व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

अमिलो पदार्थको अत्यधिक सेवनले कहिलेकाहीँ समस्या निम्त्याउन सक्ने भएकाले गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले (Pregnancy and Lactation) चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सीमित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ। यसको अमिलोपनले अल्सर भएका बिरामीहरूलाई पेट पोल्ने समस्या बढाउन सक्ने भएकाले ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) भएकाहरूले खाली पेटमा धेरै अमिलो लप्सी खानु हुँदैन। मुटुको औषधि वा रक्तचाप घटाउने औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) हुन सक्ने भएकाले यसको नियमित सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
बृंहण	शरीरलाई पुष्ट गर्ने वा तौल बढाउने गुण	Nourishing/Weight promoting
तर्पण	शरीर र इन्द्रियहरूलाई सन्तुष्टि वा तृप्ति प्रदान गर्ने	Satisfying/Refreshing
वृष्य	प्रजनन क्षमता र शुक्रधातु बढाउने गुण	Aphrodisiac
विष्टभ्य	ढिलो पच्ने वा पेटमा केही समय अडिएर रहने	Slow to digest
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने	Brain tonic / Cognitive enhancer
श्लेष्मल	शरीरमा कफ दोष बढाउने प्रकृतिको	Kapha increasing

अमला (आमलकी / Phyllanthus emblica)

१. परिचय (Introduction)

अमला (Indian Gooseberry) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य फल हो। यसको संस्कृत नाम 'आमलकी' हो भने वैज्ञानिक नाम 'फाइल्यान्थस एम्ब्लिका' (Phyllanthus emblica) हो। यो 'फाइल्यान्थेसी' (Phyllanthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। अमलालाई आयुर्वेदमा 'धात्री' (आमा जस्तै पोषण गर्ने) र 'अमृतफल' (अमृत समान फल) जस्ता नामले पनि चिनिन्छ। यसको अमिलो, टर्रो र गुलियो मिश्रित स्वादले यसलाई अद्वितीय बनाउँछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा अमलाको विशेष स्थान छ। विशेषगरी 'हरिबोधिनी एकादशी' र 'अमला एकादशी' जस्ता पर्वहरूमा अमलाको पूजा गर्ने र यसको सेवन गर्ने चलन छ। नेपाली भान्सामा अमलाको अचार, मुरब्बा, जुस र सुकाएको धुलो (चूर्ण) को रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ। जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन अमलाको सेवनलाई अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, अमला हजारौं वर्षदेखि आयुर्वेदिक चिकित्सामा एक प्रमुख औषधिको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। महर्षि चरक र सुश्रुत जस्ता प्राचीन चिकित्सकहरूले यसलाई 'रसायन' (पुनर्योग र आयु बढाउने औषधि) को रूपमा उच्च स्थान दिएका छन्। त्रिफला (अमला, हर्रो र बर्रोको मिश्रण) र च्यवनप्राश जस्ता प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधिहरूको मुख्य घटक अमला नै हो। यसले शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा अमलाको गुण र महत्त्वलाई अत्यन्त उच्च स्थान दिइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को हरीतक्यादि वर्गमा अमलाको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"हरीतकीसमं धात्रीफलं किन्तु विशेषतः।
रक्तपित्तप्रमेहघ्नं परं वृष्यं रसायनम्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ३९)

नेपाली अनुवादः अमलाका गुणहरू लगभग हर्रो (हरीतकी) जस्तै हुन्छन्, तर विशेष रूपमा यसले रक्तपित्त (रक्तस्राव सम्बन्धी समस्या) र प्रमेह (मधुमेह र पिसाब सम्बन्धी रोग) लाई नष्ट गर्दछ। यो अत्यन्त बलवर्धक (वृष्य) र उत्कृष्ट रसायन (आयु बढाउने र शरीरलाई जवान राख्ने) हो।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट अमला पञ्चरसयुक्त हुन्छ, अर्थात् यसमा नुनिलो बाहेक अन्य पाँच रस (अमिलो, गुलियो, टर्रो, तीतो र पिरो) पाइन्छन्। यसमा अमिलो (अम्ल) रस प्रधान हुन्छ। यसको गुण गुरु (भारी), रुक्ष (सुक्खा) र शीत (चिसो) हुन्छ। अमलाको वीर्य (Potency) शीत अर्थात् चिसो प्रभावको हुन्छ भने यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर अर्थात् गुलियो हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यो त्रिदोषहर हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। विशेषगरी यसको शीत वीर्य र मधुर विपाकले पित्त दोषलाई, अमिलो रसले वात दोषलाई र रुक्ष गुणले कफ दोषलाई शमन गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अमलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। ग्यास्ट्रिक र पेट पोल्ने समस्या (Digestive issues and Gastritis) मा अमलाको चूर्णलाई मह वा घिउसँग मिसाएर खाइन्छ। एक चम्चा अमलाको धुलोमा आधा चम्चा घिउ मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा पित्त शान्त हुन्छ र पाचन सुधार हुन्छ।

कपाल झर्ने र फुल्ने समस्या (Hair fall and premature graying) समाधान गर्न अमलाको धुलोलाई भृङ्गराजको धुलोसँग मिसाएर खाने चलन छ। साथै, अमलाको धुलोलाई पानीमा भिजाएर त्यसको लेदोले कपाल धुने वा अमलाको तेल कपालमा लगाउने परम्परागत विधि पनि निकै लोकप्रिय छ। रुघाखोकी र श्वासप्रश्वास (Cough, cold and respiratory issues) को समस्या हुँदा अमलाको धुलोलाई मह र अदुवाको रससँग मिसाएर दिनको दुई-तीन पटक चाट्ने गरिन्छ, जसले कफ निकाल्न र घाँटीको खसखस कम गर्न मद्दत गर्छ।

आँखाको तेज बढाउन (Improving eyesight) त्रिफलाको पानीले आँखा धुने र राति सुत्नुअघि एक चम्चा त्रिफला चूर्ण मनतातो पानीसँग खाने परम्परा छ। यसका साथै, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन (Immunity boosting) जाडो मौसममा दैनिक एउटा ताजा अमला खाने वा अमलाको मुरब्बा खाने चलन छ, जसले शरीरलाई चिसोबाट बचाउँछ र रोग लाग्न दिँदैन।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अमलामा विभिन्न औषधीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा अत्यधिक मात्रामा भिटामिन सी र पोलिफेनोल (Polyphenols) हुने भएकाले यसले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ र सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई रोक्ने एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Antioxidant and Anti-inflammatory) कार्य गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) को क्षेत्रमा अमलाले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादन बढाउन र कोषहरूमा ग्लुकोजको उपयोग सुधार गर्न सहयोग

गर्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) का लागि यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) लाई घटाउँछ भने असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउँछ, जसले रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। साथै, अमलाले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउने हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुण पनि देखाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, ताजा अमलाको रस १० देखि २० मिलिलिटर (ml) र सुकाएको अमलाको चूर्ण ३ देखि ६ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अमला पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम ताजा अमलामा करिब ६०० देखि ७०० मिलिग्राम भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जुन सुन्तलाको तुलनामा २० गुणा बढी हो। यो भिटामिन सी को सबैभन्दा धनी प्राकृतिक स्रोत हो जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ।

यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ (करिब ३.४ ग्राम), जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। अमलामा क्याल्सियम, फस्फोरस, फलाम (Iron), र पोटासियम जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ (Minerals) पाइन्छन्। फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुन दिँदैन भने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ। यसमा थोरै मात्रामा प्रोटिन (०.५ ग्राम) र कार्बोहाइड्रेट (१३.७ ग्राम) पनि पाइन्छ जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ। साथै, यसमा ग्यालिक एसिड (Gallic acid), एलाजिक एसिड (Ellagic acid) र कोरिलाजिन (Corilagin) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरू हुन्छन् जसले कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा अमलालाई 'मेध्य रसायन' (Medhya Rasayana) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा लिइन्छ। अमलाले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण प्रदान गर्छ र स्मरणशक्ति (Memory) तथा सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कमा हुने अक्सिडेटिभ तनावलाई कम गर्छन्। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र चिन्ता (Anxiety) तथा मानसिक थकान हटाएर तनाव कम गर्न (Stress reduction) मद्दत गर्छ। अमलाको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep quality) लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदका अनुसार अमला एक सात्विक आहार हो। यसको सात्विक गुण (Sattvic properties) ले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ। यसले भावनाहरूलाई सन्तुलनमा राख्न र मानसिक स्पष्टता ल्याउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अमलाका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मध्ये ग्यालिक एसिड र एलाजिक एसिड (Gallic acid and Ellagic acid) शक्तिशाली पोलिफेनोलहरू हुन् जसले शरीरमा क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिने (Anticancer) र सुन्निने प्रक्रिया कम गर्ने (Anti-inflammatory) काम गर्छन्।

एम्ब्लिकानिन ए र बी (Emblicanin A and B) विशेष प्रकारका ट्यानिन (Tannins) हुन् जसले भिटामिन सी लाई लामो समयसम्म स्थिर राख्न मद्दत गर्छन् र शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन्। क्वेर्सेटिन (Quercetin) एक प्रकारको फ्लाभोनोइड (Flavonoid) हो जसले मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। विभिन्न क्लिनिकल परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि अमलाको नियमित सेवनले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) घटाउँछ, मधुमेहका बिरामीहरूमा ब्लड सुगर नियन्त्रण गर्छ र छालाको चाउरीपना (Skin aging) कम गर्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अमला सामान्यतया सबैका लागि सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। अमलामा रगत पातलो बनाउने (Antiplatelet) गुण हुन सक्ने भएकाले रक्तस्रावको समस्या (Bleeding disorders) भएका, शल्यक्रिया गर्नुअघि वा रगत पातलो बनाउने औषधि (जस्तै Aspirin) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

अमलाको रुक्ष (सुक्खा) गुण हुने भएकाले वात दोष बढेको अवस्थामा वा शरीरमा अत्यधिक सुक्खापन (Excessive dryness) हुँदा यसलाई घिउ वा तिलको तेलसँग मात्र सेवन गर्नुपर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) गराइरहेका महिलाहरूले सामान्य मात्रामा अमला खानु सुरक्षित मानिन्छ, तर औषधिको रूपमा ठूलो मात्रामा सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। यसको शीत (चिसो) प्रभाव हुने भएकाले रातिको समयमा वा अत्यधिक चिसो लागेको बेला यसको अत्यधिक सेवनले कफ बढाउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा मह वा अदुवासँग मिसाएर खानु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| रसायन (Rasayana) | शरीरका तन्तुहरूलाई पोषण दिई आयु बढाउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र जवान राख्ने चिकित्सा विधि। | Rejuvenative therapy / Anti-aging |

| त्रिदोषहर (Tridoshahara) | शरीरका तीनवटै आधारभूत दोषहरू—वात, पित्त र कफलाई सन्तुलनमा राख्ने गुण। | Balancing all three doshas |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधि वा आहार। | Brain tonic / Nootropic |

| वृष्य (Vrishya) | शरीरको बल, ऊर्जा र प्रजनन क्षमता बढाउने गुण। | Aphrodisiac / Vitalizer |

| रक्तपित्त (Raktapitta) | शरीरका विभिन्न भागबाट (जस्तै नाक, मुख) रगत बग्ने एक प्रकारको रोग। | Bleeding disorders |

| विपाक (Vipaka) | खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद। | Post-digestive effect |

कागती (निम्बू/जम्बीर / Citrus limon)

१. परिचय (Introduction)

कागती (Lemon), जसलाई संस्कृतमा 'निम्बू' वा 'जम्बीर' भनिन्छ, नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अभिन्न अङ्ग हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'सिट्रस लिमोन' (Citrus limon) हो र यो वनस्पति विज्ञानको 'रुटासी' (Rutaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्मका करेसाबारी र बगैंचाहरूमा सहजै फल्ने यो फल आफ्नो विशिष्ट अमिलो स्वाद र मनमोहक सुगन्धका लागि विश्वभर प्रसिद्ध छ। नेपाली समाजमा कागतीको प्रयोग केवल खानाको स्वाद बढाउन मात्र नभई धार्मिक कार्य, तान्त्रिक अनुष्ठान, पूजापाठ र परम्परागत चिकित्सामा पनि व्यापक रूपमा हुँदै आएको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, कागतीको उत्पत्ति दक्षिण एसिया, विशेषगरी उत्तर-पूर्वी भारत, उत्तरी म्यानमार र चीनको सीमावर्ती क्षेत्रहरूमा भएको मानिन्छ। त्यहाँबाट यो बिस्तारै मध्यपूर्व हुँदै युरोप र विश्वका अन्य भागहरूमा फैलिएको हो। नेपाली भान्सामा यसको प्रयोग अचार बनाउन, दाल वा तरकारीमा अमिलोपन थप्न, मासुका परिकारहरूलाई स्वादिष्ट बनाउन र गर्मी मौसममा शीतलता प्रदान गर्ने सर्वत (Lemonade) बनाउन गरिन्छ। यसको रस, बोक्रा, गेडा र पात सबैमा औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। आयुर्वेदमा कागतीलाई एक उत्कृष्ट पाचक, भोक जगाउने र शरीरका विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्ने (Detoxifying) बहुमूल्य औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कागतीको औषधीय गुणहरूको अत्यन्त विस्तृत र गहिरो वर्णन पाइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई विभिन्न रोगहरूको निवारणका लागि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा जम्बीर (कागती) को गुणहरू यसरी वर्णन गरिएको छ:

"जम्बीरं गुरु तीक्ष्णोष्णं रोचनं दीपनं स्मृतम्।

पाचनं शूलगुल्मघ्नं कफवातविनाशनम्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफलवर्ग)

नेपाली अनुवाद: जम्बीर (कागती) पच्नमा भारी (Guru), तीक्ष्ण (Teekshna) र उष्ण (Ushna - तातो) प्रकृतिको हुन्छ। यसले खानामा रुचि जगाउँछ (रोचन), पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन) र खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउँछ (पाचन)। यसले पेटको दुखाइ (शूल) र गुल्म (Tumor/Lump) नष्ट गर्छ तथा शरीरमा बढेको कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): अम्ल (Sour - अमिलो)

गुण (Qualities): लघु (Light - हलुका), तीक्ष्ण (Sharp - तीखो)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot - तातो)

विपाक (Post-digestive effect): अम्ल (Sour - अमिलो)

दोष प्रभाव (Effect on Doshas): यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka), तर यसको अत्यधिक सेवनले पित्त दोष बढाउन सक्छ (Pitta Vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कागतीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा परापूर्वकालदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home Remedies) यस प्रकार छन्:

अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis): मनतातो पानीमा आधा कागतीको रस, थोरै बिरे नुन (Black salt) र भुटेको जिराको धुलो मिसाएर पिउनाले अपच, ग्याँस र पेट फुल्ने समस्याबाट तुरुन्त राहत मिल्छ।

रुघाखोकी र घाँटी दुख्ने (Cold, Cough and Sore Throat): एक गिलास मनतातो पानीमा एक चम्चा मह (Honey), अदुवाको रस र एक चम्चा कागतीको रस मिसाएर बिहान खाली पेटमा पिउनाले रुघाखोकी निको हुन्छ र घाँटीको खसखस कम हुन्छ।

मोटोपन घटाउन (Weight Loss): बिहान उठ्नेबित्तिकै खाली पेटमा मनतातो पानीसँग कागतीको रस र मह पिउने चलन नेपाली समाजमा निकै लोकप्रिय छ। यसले शरीरको चयापचय (Metabolism) बढाएर बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ।

छालाको समस्या (Skin Problems): अनुहारमा डन्डीफोर (Pimples) वा दाग भएमा कागतीको रस र गुलाब जल (Rose water) बराबर मात्रामा मिसाएर लगाउनाले छाला सफा, चम्किलो र दागमुक्त हुन्छ।

कपालको चाया (Dandruff): नुहाउनु भन्दा आधा घण्टा अगाडि टाउकोमा कागतीको रस दल्नाले चायाको समस्या समाधान हुन्छ र कपाल चम्किलो तथा बलियो बन्छ।

वाकवाकी लाग्ने (Nausea): यात्रा गर्दा वाकवाकी लागेमा कागतीको टुक्रा सुँघ्नाले वा थोरै बिरे नुन छर्केर चाट्नाले वाकवाकी लाग्ने समस्या तुरुन्तै कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कागतीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचार र रोकथाममा महत्त्वपूर्ण मद्दत पुर्याउँछन्:

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory): भिटामिन सी (Vitamin C) को प्रचुर मात्रा हुने भएकाले यसले शरीरको सेतो रक्तकोषिका (White blood cells) को उत्पादन बढाउँछ। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बलियो बनाउँछ र विभिन्न भाइरल तथा ब्याक्टेरियल संक्रमणबाट बचाउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): कागतीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले शरीरको सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र बाथ रोग जस्ता समस्यामा फाइदा पुग्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): कागतीको रसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Bacteria and Fungi) विरुद्ध लड्ने शक्तिशाली क्षमता हुन्छ। यसले हैजा (Cholera) र टाइफाइड (Typhoid) जस्ता पानीजन्य रोगहरूका जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्न सक्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): यसमा पाइने पोटासियम (Potassium) ले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसमा हुने फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्टले रगतको नलीहरूमा बोसो जम्न (Atherosclerosis) बाट रोक्छ र हृदयघातको जोखिम कम गर्छ।

पत्थरी रोकथाम (Kidney Stone Prevention): कागतीमा हुने साइट्रिक एसिड (Citric acid) ले पिसाबको मात्रा बढाउँछ र पिसाबको अम्लीयपनलाई सन्तुलनमा राखेर मृगौलामा क्याल्सियम अक्जालेट पत्थरी (Kidney stones) बन्नबाट रोक्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया दैनिक १ देखि २ वटा कागतीको रस पानीमा मिसाएर सेवन गर्नु समग्र स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कागती पोषणको एक उत्कृष्ट र सुलभ स्रोत हो। १०० ग्राम कागतीको रसमा पाइने प्रमुख पौष्टिक तत्वहरू (Nutrients) यस प्रकार छन्:

भिटामिन सी (Vitamin C): लगभग ५३ मिलिग्राम। यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोषिकाको मर्मत (Cell repair), घाउ निको पार्न र छालाको लचकता कायम राख्ने कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गर्छ।

पोटासियम (Potassium): १३८ मिलिग्राम। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ।

क्याल्सियम (Calcium): २६ मिलिग्राम। हड्डी र दाँतको मजबुतीका लागि आवश्यक।

फाइबर (Dietary Fiber): २.८ ग्राम (विशेषगरी बोक्रा र गुदीमा पाइने पेक्टिन फाइबर)। यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्छ।

भिटामिन बी६ (Vitamin B6): यसले खाएको खानालाई ऊर्जामा परिणत गर्न मद्दत गर्छ।

अन्य खनिजहरू: म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron) र कपर (Copper) पनि थोरै मात्रामा पाइन्छन्। कागतीमा पाइने भिटामिन सी ले वनस्पतिजन्य आइरन (Plant-based iron) लाई शरीरमा सोस्न (Absorption) मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कागतीको प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र सीमित छैन, यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो र सकारात्मक असर पार्छ:

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): कागतीको सुगन्ध (Aroma) ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। यसको सुगन्ध सुँघ्नाले मात्र पनि मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) हर्मोनको स्तर बढ्छ, जसले मुडलाई राम्रो बनाउँछ र चिन्ता (Anxiety) तथा डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): कागतीमा पाइने पोटासियमले मस्तिष्कका कोषिकाहरूमा अक्सिजनको प्रवाह बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सुत्नुअघि मनतातो पानीमा थोरै कागतीको रस र मह मिसाएर पिउनाले शरीरलाई आराम मिल्छ र गहिरो निद्रा (Deep sleep) लाग्न मद्दत गर्छ।

मेध्य रसायन (Medhya Rasayana): आयुर्वेदमा कागतीलाई प्रत्यक्ष रूपमा 'मेध्य' (मस्तिष्कको टोनिक) नभनिए पनि, यसको सात्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शुद्ध र शान्त राख्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरको आलस्य (Lethargy) र थकान हटाएर स्फूर्ति (Vigor) र मानसिक स्पष्टता (Mental clarity) प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि कागतीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

साइट्रिक एसिड (Citric Acid): यसले पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ र मृगौलाको पत्थरी (Renal calculi) बन्नबाट रोक्छ। यसले खानामा रहेका खनिज पदार्थहरूलाई सोस्न पनि मद्दत गर्छ।

लिमोनिन (Limonene): यो कागतीको बोक्रामा पाइने एक प्रमुख तेल (Essential oil) हो। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि लिमोनिनमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्।

हेस्पेरिडिन (Hesperidin): यो एक प्रकारको फ्लाभोनोइड (Flavonoid) हो जसले रक्तनलीहरूलाई बलियो बनाउँछ र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम (Cardiovascular risk) कम गर्छ।

एस्कर्बिक एसिड (Ascorbic Acid / Vitamin C): यसले शरीरमा फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) ले पुर्याउने क्षतिबाट बचाउँछ र अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ, जसले गर्दा बुढ्यौलीको प्रक्रिया (Aging process) ढिलो हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कागती स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही विशेष अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric Ulcer): पेटमा अल्सर भएका वा अत्यधिक एसिडिटी (Hyperacidity) को समस्या भएका व्यक्तिहरूले खाली पेटमा कागतीको रस पिउनु हुँदैन, यसले पोल्ने समस्या बढाउन सक्छ।

दाँतको इनामेल (Tooth Enamel): कागतीमा हुने कडा एसिडले दाँतको बाहिरी तह (Enamel) लाई खिियाउन सक्छ। त्यसैले कागती पानी पिएपछि सादा पानीले मुख कुल्ला गर्नु राम्रो हुन्छ वा स्ट्र (Straw) को प्रयोग गर्नुपर्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta Dosha): आयुर्वेदका अनुसार, शरीरमा पित्त दोष बढेको अवस्थामा (जस्तै: शरीरमा अत्यधिक गर्मी महसुस हुने, रगत बग्ने समस्या, मुखमा घाउ आउने) कागतीको अत्यधिक सेवनले पित्तलाई झन् बढाउन सक्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): कागतीले केही औषधिहरू, विशेषगरी रक्तचाप घटाउने औषधिहरूको प्रभावलाई असर गर्न सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): सामान्य मात्रामा खानाको रूपमा प्रयोग गर्दा सुरक्षित हुन्छ, तर औषधिको रूपमा अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउने वा भोक जगाउने प्रक्रिया (Appetizer)।

पाचन (Pachana): खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउने प्रक्रिया (Digestive)।

शूल (Shoola): पेट वा शरीरको कुनै भागमा हुने तीव्र दुखाइ (Colic pain/Severe pain)।

गुल्म (Gulma): पेटमा हावा वा अन्य कारणले बन्ने डल्लो वा ट्युमर (Abdominal lump/Tumor)।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण (Pure and calming quality)।

वात-कफ शामक (Vata-Kapha Shamaka): शरीरमा बढेको वात (हावा) र कफ (पानी/र्याल) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण (Pacifier of Vata and Kapha doshas)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति तेज गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

सुन्तला (नारङ्गी / Citrus reticulata)

१. परिचय (Introduction)

सुन्तला (Mandarin Orange) नेपालको पहाडी भेगमा फल्ने एक अत्यन्त लोकप्रिय र स्वादिष्ट फल हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'सिट्रस रेटिकुलाटा' (Citrus reticulata) हो र यो 'रुटासी' (Rutaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'नारङ्गी' वा 'त्वक् सुगन्धा' भनिन्छ। नेपालको सन्दर्भमा सुन्तला केवल एउटा फल मात्र नभएर यसले नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा विशेष स्थान ओगटेको छ। नेपालको कृषि अर्थतन्त्रमा पनि सुन्तला खेतीको ठूलो योगदान रहेको छ। विशेषगरी हिउँदको समयमा घाम ताप्दै सुन्तला खाने चलन नेपाली समाजको एक अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ। दशैं, तिहार जस्ता चाडपर्वहरूमा कोसेलीको रूपमा सुन्तला आदानप्रदान गर्ने परम्पराले यसको सांस्कृतिक महत्त्वलाई अझ प्रस्ट पार्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, सुन्तलाको उत्पत्ति एसियाको दक्षिण-पूर्वी क्षेत्रमा भएको मानिन्छ र पछि यो विश्वभर फैलिएको हो। नेपालका मध्य-पहाडी जिल्लाहरू जस्तै स्याङ्जा, धनकुटा, सिन्धुली, गोर्खा आदि सुन्तला उत्पादनका लागि प्रख्यात छन्। यसको बोक्रा, गुदी र रस सबै भागहरू परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुँदै आएका छन्। सुन्तलाले शरीरमा ताजगी ल्याउनुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सुन्तला (नारङ्गी) को गुण र फाइदाहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"नारङ्गं मधुरं किञ्चिदम्लं हृद्यं रोचनं गुरु।
वातघ्नं श्रमहरं पुष्टिवलवीर्यविवर्धनम्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादि फलवर्ग)

नेपाली अनुवाद: नारङ्गी (सुन्तला) स्वादमा गुलियो र थोरै अमिलो हुन्छ। यो हृदयका लागि हितकर (हृद्य), रुचि बढाउने (रोचन) र पचाउन अलि भारी (गुरु) हुन्छ। यसले वात दोषलाई नाश गर्छ, थकाइ (श्रम) हटाउँछ र शरीरमा पोषण, बल तथा वीर्य (Ojas) को वृद्धि गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मधुर (गुलियो) र अम्ल (अमिलो)

गुण (Qualities): गुरु (भारी), स्निग्ध (चिल्लो)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो) - बोक्राको हकमा, तर रस शीत (चिसो) प्रकृतिको हुन्छ।

विपाक (Post-digestive effect): अम्ल (अमिलो) वा मधुर (गुलियो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले मुख्यतया वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। अत्यधिक प्रयोगले कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सुन्तलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

रुघाखोकी र ज्वरो (Cold, Cough and Fever): सुन्तला भिटामिन सी (Vitamin C) को प्रमुख स्रोत भएकाले यसले रुघाखोकी निको पार्न मद्दत गर्छ। ज्वरो आएको बेला शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिन सुन्तलाको रस पिउने चलन छ।

घरेलु उपचार विधि: सुन्तलाको रसमा थोरै बिरे नुन (Black salt) र मरिचको धुलो (Black pepper powder) मिसाएर पिउनाले घाँटीको खसखस र खोकी कम हुन्छ।

अनुहारको चमक र डन्डीफोर (Skin Glow and Acne): सुन्तलाको बोक्रालाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलोलाई अनुहारमा लगाउने परम्परा पुरानो हो।

घरेलु उपचार विधि: सुन्तलाको बोक्राको धुलोमा थोरै बेसार (Turmeric) र दूध वा गुलाब जल (Rose water) मिसाएर लेप (Paste) बनाई अनुहारमा लगाउँदा डन्डीफोर हट्छ र छालामा चमक आउँछ।

अपच र अरुचि (Indigestion and Loss of Appetite): खानामा रुचि नहुँदा वा अपच हुँदा सुन्तलाको सेवन लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: खाना खानुअघि सुन्तलाको केही केस्रामा थोरै सिधे नुन (Rock salt) छर्केर खाँदा भोक जाग्छ र पाचन प्रक्रिया सुधार हुन्छ।

बान्ता र वाकवाकी (Nausea and Vomiting): यात्रा गर्दा वाकवाकी लाग्ने समस्यामा सुन्तलाको बोक्रा सुँघ्ने वा सुन्तला खाने चलन नेपाली समाजमा व्यापक छ।

कपालको स्याहार (Hair Care): सुन्तलाको बोक्राको धुलो र दही मिसाएर कपालमा लगाउँदा चायाँ (Dandruff) हट्ने र कपाल चम्किलो हुने जनविश्वास छ।

घरेलु उपचार विधि: दुई चम्चा सुन्तलाको बोक्राको धुलोमा आधा कप अमिलो दही मिसाएर कपालको जरामा लगाउने र आधा घण्टापछि पखाल्ने।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सुन्तलामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties): सुन्तलामा पाइने भिटामिन सी र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि (Immunomodulatory action): यसले सेतो रक्तकोष (White blood cells) को उत्पादन बढाएर शरीरलाई विभिन्न सङ्क्रमण (Infections) बाट बचाउँछ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health): सुन्तलामा पाइने पोटासियम (Potassium) ले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) को मात्रा घटाउन पनि सहयोग गर्छ।

पाचन प्रणालीमा सुधार (Digestive health): यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) हुने भएकाले कब्जियत (Constipation) को समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ।

पत्थरी रोकथाम (Kidney stone prevention): सुन्तलाको रसमा साइट्रेट (Citrate) पाइन्छ, जसले पिसाबको अम्लीयपन कम गरी मिर्गौलामा पत्थरी (Kidney stones) बन्नबाट रोक्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory disorders): सुन्तलाको बोक्राको काढा (Decoction) बनाएर पिउँदा दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा राहत मिल्छ।

कलेजोको स्वास्थ्य (Liver health): यसले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाट मुक्त गर्न (Detoxification) मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सुन्तलाको रस दिनमा ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सुन्तला पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। १०० ग्राम सुन्तलामा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू यस प्रकार छन्:

क्यालोरी (Calories): करिब ४७ देखि ५३ किलोक्यालोरी

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): ११ देखि १२ ग्राम

फाइबर (Dietary Fiber): २.४ ग्राम (यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ)

प्रोटिन (Protein): ०.९ ग्राम

भिटामिन सी (Vitamin C): ५३ मिलिग्राम (दैनिक आवश्यकताको करिब ९०% भन्दा बढी, जसले छाला र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ)

भिटामिन ए (Vitamin A): २२५ इन्टरनेसनल युनिट (आँखाको दृष्टिका लागि महत्त्वपूर्ण)

पोटासियम (Potassium): १६९ मिलिग्राम (मांसपेशी र स्नायु प्रणालीको कार्यका लागि आवश्यक)

क्याल्सियम (Calcium): ४० मिलिग्राम (हड्डी र दाँत बलियो बनाउन)

फोलेट (Folate/Vitamin B9): ३० माइक्रोग्राम (कोषहरूको वृद्धि र विकासका लागि)

भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B Complex): यसमा थियामिन (Thiamine), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) जस्ता भिटामिन बी का प्रकारहरू पाइन्छन् जसले शरीरको ऊर्जा उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

यसका साथै सुन्तलामा म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र विभिन्न प्रकारका फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पनि पाइन्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सुन्तलाको सेवन र यसको सुगन्धले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख नगरिए पनि यसको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction): सुन्तलाको बोक्रामा पाइने सुगन्धित तेल (Essential oils) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ। यसको सुगन्ध सुँघ्दाले मात्र पनि तनाव र चिन्ता कम हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

मुड सुधार गर्ने (Mood regulation): सुन्तलामा पाइने भिटामिन सी ले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता न्युरोट्रान्समिटर (Neurotransmitters) को उत्पादनमा सहयोग गर्छ, जसले मुडलाई खुसी र सकारात्मक बनाउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive function): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई उमेर बढ्दै जाँदा हुने क्षय (Neurodegeneration) बाट बचाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता कायम रहन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): सुन्तलाको सुगन्धले मनलाई शान्त पारी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

स्नायु प्रणालीको सुरक्षा (Neuroprotection): सुन्तलामा पाइने भिटामिन सी र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरूले स्नायु प्रणालीलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसले अल्जाइमर्स (Alzheimer's disease) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सुन्तलाका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। सुन्तलामा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

हेस्पेरिडिन (Hesperidin): यो सुन्तलामा पाइने एक प्रमुख फ्लेभोनोइड (Flavonoid) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूका अनुसार यसमा एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory - सुन्निने कम गर्ने) र रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने गुण हुन्छ।

लिमोनिन (Limonene): सुन्तलाको बोक्राको तेलमा पाइने यो यौगिकमा एन्टि-क्यान्सर (Anti-cancer) र एन्टि-माइक्रोबियल (Antimicrobial - सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी) गुणहरू रहेको पाइन्छ।

भिटामिन सी (Ascorbic acid): यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गर्छ र घाउ छिटो निको पार्न (Wound healing) सहयोग गर्छ।

नोबिलेटिन (Nobiletin): यो यौगिकले मोटोपन (Obesity) कम गर्न र रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने कुरा मुसाहरूमा गरिएको अध्ययनले देखाएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सुन्तला स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

ग्यास्ट्रिक र एसिडिटी (Gastritis and Acidity): सुन्तला स्वभावैले अमिलो हुने भएकाले खाली पेटमा धेरै खाँदा ग्यास्ट्रिक, छाती पोल्ने (Heartburn) र एसिड रिफ्लक्स (Acid reflux) को समस्या बढ्न सक्छ।

मधुमेह (Diabetes): सुन्तलाको रसमा प्राकृतिक चिनीको मात्रा बढी हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले रसको सट्टा सिङ्गै सुन्तला (फाइबरसहित) सीमित मात्रामा खानु उपयुक्त हुन्छ।

दाँतको इनामेल (Tooth Enamel): यसमा हुने साइट्रिक एसिड (Citric acid) ले दाँतको बाहिरी तह (Enamel) लाई कमजोर बनाउन सक्छ। त्यसैले सुन्तला खाएपछि पानीले मुख कुल्ला गर्नु राम्रो हुन्छ।

कफ दोष (Kapha Dosha): आयुर्वेदका अनुसार रुघाखोकी लागेको बेला वा चिसो मौसममा रातिको समयमा सुन्तला खाँदा कफ दोष बढ्न सक्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): सुन्तला वा यसको रसले केही औषधिहरू (जस्तै: उच्च रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल कम गर्ने औषधि) सँग अन्तरक्रिया गर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney patients): सुन्तलामा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले मिर्गौलाको गम्भीर समस्या भएका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

हृद्य (Hridya): मुटुको लागि हितकर वा फाइदाजनक (Beneficial for the heart)।

रोचन (Rochan): खानामा रुचि बढाउने वा भोक जगाउने गुण (Appetizer)।

वातघ्न (Vataghna): शरीरमा वात दोष (हावाको तत्त्व) लाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने (Alleviating Vata dosha)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लोपना भएको वा शरीरमा रुखोपना हटाउने गुण (Unctuous or oily)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण भएको (Pure, calming and promoting mental clarity)।

अनार (दाडिम / Punica granatum)

१. परिचय (Introduction)

अनार नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा अत्यन्तै परिचित र बहुमूल्य फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'दाडिम' र वैज्ञानिक भाषामा 'प्युनिका ग्रानाटम' (Punica granatum) भनिन्छ। यो लिथ्रासी (Lythraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको फल, बोक्रा, पात, फूल र जरा सबै भाग परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुँदै आएका छन्। नेपाली समाजमा अनारलाई स्वास्थ्यवर्द्धक फलको रूपमा मात्र नभई विभिन्न धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यहरूमा पनि पवित्र फलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, अनारको उत्पत्ति इरान र हिमालयको पश्चिमी क्षेत्रमा भएको मानिन्छ। हजारौं वर्षदेखि यसलाई 'स्वर्गको फल' को रूपमा सम्मान गरिँदै आएको छ। नेपाली भान्सामा यसको दानालाई सिधै खाने, जुस बनाएर पिउने वा विभिन्न परिकारहरूमा स्वाद र सजावटको लागि प्रयोग गर्ने चलन छ। बिरामी पर्दा वा शरीर कमजोर हुँदा रगत बढाउन र शक्ति प्रदान गर्न अनार खुवाउने हाम्रो पुरानो परम्परा हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अनारलाई एक उत्कृष्ट औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुणगान गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"तत्स्वादु त्रिदोषघ्नं तृड्दाहज्वरनाशनम्।
हृद्यं कण्ठ्यं मुखगन्धहरं वृष्यं च तर्पणम्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफल वर्ग)

नेपाली अनुवाद: "गुलियो अनारले तीनवटै दोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ। यसले अत्यधिक तिर्खा लाग्ने, शरीर पोल्ने र ज्वरोलाई नाश गर्छ। यो मुटुको लागि हितकर (हृद्य), घाँटीको लागि राम्रो, मुखको दुर्गन्ध हटाउने, शुक्रधातु बढाउने (वृष्य) र शरीरलाई तृप्ति दिने खालको हुन्छ।"

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट अनारका विभिन्न गुणहरू रहेका छन्। यसको रस (Taste) मधुर (Sweet), अम्ल (Sour) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) अनुष्ण (Neither hot nor cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) वा अम्ल (Sour) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, गुलियो अनारले त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन गर्छ भने अमिलो अनारले वात र कफलाई सन्तुलन गर्छ तर पित्त बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अनारलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार विधि (Home remedies) को रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को समस्या हुँदा अनारको बोक्रालाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलो १-२ चम्चा मनतातो पानी वा दहीसँग खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ। शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुँदा वा कमजोरी महसुस हुँदा दैनिक एक गिलास अनारको जुस पिउने चलन छ, जसले शरीरमा छिट्टै ऊर्जा प्रदान गर्छ।

खाना खान मन नलाग्ने अरुचि र अपच (Anorexia and Indigestion) को अवस्थामा अनारको दानामा थोरै बिरे नुन र मरिचको धुलो मिसाएर खाँदा पाचन शक्ति बढ्छ र भोक लाग्छ। घाँटी दुख्ने (Sore throat) समस्यामा अनारको बोक्रालाई पानीमा उमालेर त्यसको पानीले कुल्ला (Gargle) गर्दा घाँटी दुखेको र टन्सिल भएको निको हुन्छ। यसका साथै, अनुहारको चमक (Skin glow) बढाउन अनारको बोक्राको धुलोमा गुलाब जल वा दूध मिसाएर अनुहारमा लेप लगाउँदा डन्डीफोर हट्ने र छालामा चमक आउने गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अनारमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले धेरै रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) को लागि यो अत्यन्तै लाभदायक छ। यसले रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न (Atherosclerosis) दिँदैन र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाएर राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) बढाउँछ। यसले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) शक्तिशाली गुण हुन्छ, जसले गर्दा बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) र जोर्नी दुख्ने समस्यामा राहत प्रदान गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) गर्न पनि अनारले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ र प्यान्क्रियाजका कोषहरूलाई सक्रिय बनाउँछ। क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणका कारण यसमा रहेका तत्वहरूले विशेषगरी प्रोस्टेट र स्तन क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्। साथै, कीटाणुनाशक (Antimicrobial) गुणले गर्दा यसले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको संक्रमणलाई रोक्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार अनारको जुस २०-५० मिलिलिटर, बोक्राको काढा ४०-८० मिलिलिटर र बोक्राको धुलो १-३ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अनार पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

पोषक तत्व (Nutrient)	शरीरमा यसको फाइदा (Benefits to the body)
भिटामिन सी (Vitamin C)	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र फलाम (Iron) सोस्न मद्दत गर्छ।
भिटामिन के (Vitamin K)	रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ।
फोलेट (Folate/Vitamin B9)	कोषहरूको निर्माण र डीएनए (DNA) संश्लेषणको लागि महत्त्वपूर्ण छ।
पोटासियम (Potassium)	रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुको मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।
फाइबर (Dietary Fiber)	पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ।
एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants)	प्युनिकालाजिन (Punicalagins) र एन्थोसायनिन (Anthocyanins) ले कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अनारले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) को सन्दर्भमा, अनारमा पाइने युरोलिथिन ए (Urolithin A) ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सुरक्षित राख्छ र अल्जाइमर (Alzheimer's disease) जस्ता बिर्सने रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ। स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory enhancement) को लागि नियमित रूपमा अनारको जुस पिउनाले स्मरणशक्ति र सिक्ने क्षमतामा सुधार आउने विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) मानिन्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress reduction) मा पनि यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरूले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छन्, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत पुग्छ। निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) बढाउन अनारको पातको चिया बनाएर सुत्नुअघि पिउनाले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार गुलियो अनार सात्विक आहार (Sattvic properties) अन्तर्गत पर्छ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अनारका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले शरीरमा विभिन्न सकारात्मक प्रभावहरू पार्छन्।

रासायनिक यौगिक (Chemical Compound)	वैज्ञानिक कार्य र फाइदा (Scientific Action and Benefits)
प्युनिकालाजिन (Punicalagins)	यो अनारको बोक्रा र जुसमा पाइने अत्यन्तै शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो। यसले शरीरमा सुजन (Inflammation) कम गर्न र मुटु स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।
एलाजिक एसिड (Ellagic acid)	यो यौगिकले क्यान्सरका कोषहरूलाई नष्ट गर्न (Apoptosis) र तिनको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।
प्युनिसिक एसिड (Punicic acid)	यो अनारको दानाको तेलमा पाइने मुख्य फ्याटी एसिड हो। यसले कोलेस्ट्रोल घटाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।
एन्थोसायनिन (Anthocyanins)	यसले अनारलाई रातो रङ प्रदान गर्छ र रक्तनलीहरूलाई बलियो बनाउनुका साथै मुटुसम्बन्धी रोगहरूबाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अनार धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। कब्जियत (Constipation) को समस्या भएकाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन किनभने अनारको बोक्रा र दानामा कषाय (Astringent) गुण हुने भएकाले धेरै खाँदा कब्जियत बढ्न सक्छ। औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को सन्दर्भमा, अनारले उच्च रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल घटाउने केही आधुनिक औषधिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्न सक्छ। त्यसैले नियमित औषधि सेवन गरिरहेकाहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

दोषसम्बन्धी सावधानी (Dosha-specific warnings) मा ध्यान दिनुपर्दा, अमिलो अनारले पित्त दोष बढाउने भएकाले ग्यास्ट्रिक, अल्सर वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले अमिलो अनार खानु हुँदैन। गर्भावस्था (Pregnancy) मा अनारको जुस र दाना खानु सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ, तर अनारको बोक्रा वा जराको काढा भने चिकित्सकको सल्लाह बिना प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
त्रिदोष (Tridosha)	आयुर्वेद अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्वहरू - वात, पित्त र कफ।	The three fundamental bodily bio-elements in Ayurveda - Vata, Pitta, and Kapha.
हृद्य (Hridya)	मुटुको लागि फाइदाजनक वा मुटुलाई बलियो बनाउने।	Cardioprotective or beneficial for the heart.
वृष्य (Vrishya)	शुक्रधातु बढाउने वा यौन क्षमता वृद्धि गर्ने।	Aphrodisiac or that which enhances reproductive tissue.
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने।	Brain tonic or cognitive enhancer.
अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress)	शरीरमा हानिकारक फ्री रेडिकलहरू र एन्टिअक्सिडेन्टहरू बीचको असन्तुलन।	Imbalance between free radicals and antioxidants in the body.
सात्विक (Sattvic)	मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण।	Pure, harmonious, and peace-inducing quality.

सुपारी (पूगीफल / Areca catechu)

१. परिचय (Introduction)

सुपारी नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्पराको एक अभिन्न अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'पूगीफल' वा 'गुवाक' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'एरेका काटेचु' (Areca catechu) हो। यो एरेकासी (Arecaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको तराई र भित्री मधेशका उष्ण प्रदेशहरूमा यसको खेती गरिन्छ। सुपारीको रूख नरिवलको जस्तै अग्लो र हाँगाबिनाको हुन्छ, जसको टुप्पोमा पातहरूको झुप्पा र फलहरू लाग्ने गर्दछन्।

नेपाली समाजमा सुपारीको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व अत्यन्त गहिरो छ। जन्मदेखि मृत्युसम्मका हरेक धार्मिक तथा सामाजिक कार्यहरूमा सुपारीको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। विवाह, व्रतबन्ध, पूजाआजा, र सङ्कल्प गर्दा सुपारीलाई साक्षीको रूपमा राखिन्छ। अतिथिको सत्कार गर्दा पानसँगै सुपारी दिने चलन हाम्रो परम्पराको एक विशिष्ट पहिचान हो। यसले केवल मुखलाई सुगन्धित बनाउने मात्र नभई, पाचन प्रक्रियालाई पनि मद्दत पुऱ्याउने हुनाले खाना खाइसकेपछि सुपारी चपाउने बानी धेरै नेपाली घरपरिवारमा पाइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सुपारीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

पूगं गुरु हिमं रूक्षं कषायं कफपित्तजित् ।
मोहनं दीपनं रुच्यमास्यवैरस्यनाशनम् ॥
(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफलवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

सुपारी पच्नमा भारी (गुरु), शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), रुखो (रूक्ष) र टर्रो (कषाय) रसयुक्त हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई शान्त पार्दछ। यसले हल्का नशा (मोहन) उत्पन्न गर्छ, पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), खानामा रुचि जगाउँछ र मुखको नीरसता वा स्वादहीनतालाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा, यसको रस (Taste) कषाय (Astringent) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) गुरु (Heavy) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले कफ र पित्त दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Kapha and Pitta) काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सुपारीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। गिजाबाट रगत आउने र मुखको घाउ (Bleeding gums and mouth ulcers) को समस्यामा काँचो सुपारीलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) ले कुल्ला गर्नाले गिजाबाट रगत आउने समस्या रोकिन्छ र मुखभित्रका घाउहरू छिटो निको हुन्छन्।

पेटका कीरा (Intestinal worms) मार्नको लागि सुपारीको धूलो १ देखि २ ग्रामसम्म कागतीको रस वा मनतातो पानीसँग मिसाएर खाली पेटमा खाने चलन छ। यसले पेटका जुका र अन्य कीराहरू नष्ट गर्दछ। घाउ र रक्तस्राव (Wounds and bleeding) को अवस्थामा, काटेको वा चोटपटक लागेर रगत बगिरहेको ठाउँमा सुपारीको मसिनो धूलो छर्किदिनाले रगत बग्न रोकिन्छ र घाउ छिटो पुरिन्छ।

जोर्नीको दुखाइ (Joint pain) कम गर्न सुपारीलाई तिलको तेलमा पकाएर तयार पारिएको तेलले मालिस गरिन्छ। यसले जोर्नीको दुखाइ र सुन्निएको समस्यामा राहत दिन्छ। पाचन सुधार (Digestion improvement) को लागि खाना खाइसकेपछि सानो टुक्रा सुपारी चपाउने गरिन्छ। यसले र्‍यालको उत्पादन बढाउँछ, जसले खाना पचाउन मद्दत गर्दछ र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सुपारीमा विभिन्न औषधीय र भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले शरीरमा एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory - सुन्निने कम गर्ने), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial - जीवाणुनाशक), र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant - कोषिकाको क्षति रोक्ने) को रूपमा काम गर्दछ।

पाचन प्रणालीका रोगहरू (Digestive disorders) मा यसको टर्रोपनले पखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery) जस्ता समस्याहरूमा दिसालाई बाँध्ने काम गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यस्तो अवस्थामा यसको धूलो १-३ ग्रामको मात्रामा सेवन गर्न सकिन्छ। स्त्रीरोग (Gynecological disorders) अन्तर्गत सेतो पानी बग्ने (Leucorrhea) समस्यामा सुपारीको काढाले योनि प्रक्षालन (Vaginal douche) गर्दा विशेष लाभ मिल्दछ। दन्त स्वास्थ्य (Dental health) को लागि सुपारीको खरानीमा अलिकति दालचिनीको धूलो मिसाएर मञ्जनको रूपमा प्रयोग गर्नाले दाँत चम्किलो हुन्छ र दाँतमा लाग्ने कीटाणुहरू नष्ट हुन्छन्।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सुपारी केवल स्वाद र औषधीय गुणका लागि मात्र नभई केही महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरूको स्रोत पनि हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन् भने फलामले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउन सहयोग गर्दछ।

भिटामिन (Vitamins) को सन्दर्भमा, सुपारीमा भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन सी (Vitamin C) को मात्रा पाइन्छ। भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। अन्य तत्त्वहरूको रूपमा यसमा प्रोटिन (Protein), कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates), र फाइबर (Fiber) पनि हुन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सुपारीको सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) मा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) गुण भएको मानिन्छ। सतर्कता र ऊर्जा (Alertness and energy) को लागि सुपारी चपाउँदा यसमा रहेको 'एरेकोलिन' (Arecoline) नामक तत्त्वले मस्तिष्कलाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा तत्काल ऊर्जा प्राप्त भएको महसुस हुन्छ र सतर्कता बढ्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress reduction) को सन्दर्भमा, परम्परागत रूपमा थोरै मात्रामा सुपारीको सेवनले मानसिक थकान र तनावलाई कम गर्न मद्दत गर्ने विश्वास गरिन्छ। यसले हल्का खुसीको अनुभूति (Mild euphoria) गराउँछ। स्मरणशक्ति (Memory enhancement) को कुरा गर्दा, केही आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार सुपारीको अर्कले स्नायु कोषहरूको विकासमा मद्दत गरी स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउन सक्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सुपारीमा रहेका रासायनिक यौगिकहरू र तिनका प्रभावहरूको पुष्टि गरेको छ। सक्रिय यौगिकहरू (Active compounds) को रूपमा सुपारीमा मुख्यतया 'एरेकोलिन' (Arecoline), 'एरेकाइडिन' (Arecaidine), 'गुवासिन' (Guvacine), र 'गुवाकोलिन' (Guvacoline) जस्ता अल्कालोइडहरू (Alkaloids) पाइन्छन्। साथै, यसमा ट्यानिन (Tannin) र ग्यालिक एसिड (Gallic acid) पनि प्रशस्त मात्रामा हुन्छ।

वैज्ञानिक प्रभावहरूको कुरा गर्दा, एरेकोलिनले शरीरमा प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic nervous system) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा र्‍याल र ग्यास्ट्रिक जुसको उत्पादन बढ्छ। ट्यानिनले एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी घाउ निको पार्न र सङ्क्रमण रोक्न मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सुपारीको औषधीय गुणहरू भए तापनि यसको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोगले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। अत्यधिक सेवनको बेफाइदाको रूपमा, लगातार र धेरै मात्रामा सुपारी चपाउने बानीले मुखको क्यान्सर (Oral cancer) र सबम्युकस फाइब्रोसिस (Submucous fibrosis

- मुख खोल्न गाह्रो हुने रोग) जस्ता गम्भीर रोगहरू लाग्न सक्छन्। विशेषगरी सुर्तीसँग मिसाएर खाँदा यो अत्यन्त हानिकारक हुन्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले सुपारीको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले भ्रूण र शिशुको विकासमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ। दोष अनुसारको सावधानीको कुरा गर्दा, यो 'रूक्ष' (सुक्खा) र 'शीत' (चिसो) प्रकृतिको हुने भएकाले वात दोष (Vata dosha) बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

पूगीफल (Pugiphala): सुपारीको संस्कृत नाम, जसको अर्थ पवित्र फल भन्ने हुन्छ। (Betel nut)

कषाय (Kashaya): मुखमा सुक्खापन ल्याउने टर्रो स्वाद। (Astringent taste)

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण। (Cold potency)

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि वा भोक बढाउने प्रक्रिया। (Appetizer / Digestive stimulant)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने गुण। (Brain tonic / Nootropic)

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुक्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण। (Dry quality)

पान (ताम्बूल / Piper betle)

१. परिचय (Introduction)

पान, जसलाई संस्कृतमा ताम्बूल वा नागवल्ली भनिन्छ, नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम पाइपर बेटल (Piper betle) हो र यो पाइपेरेसी (Piperaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाल र दक्षिण एसियाली देशहरूमा पानको पातलाई भोजनपछि चपाउने परम्परा रहिआएको छ। यसले केवल मुखको स्वाद बढाउने मात्र नभई पाचन प्रक्रियालाई पनि सुधार्ने काम गर्दछ।

नेपाली समाजमा पानको प्रयोग धार्मिक अनुष्ठान, पूजापाठ, विवाह र अन्य शुभ कार्यहरूमा अनिवार्य रूपमा गरिन्छ। यसलाई पवित्रता र आतिथ्यको प्रतीक मानिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, राजदरबारदेखि सामान्य नागरिकको घरसम्म पानको सेवनलाई एक सम्मानित परम्पराको रूपमा लिइन्थ्यो। आयुर्वेदमा पानलाई एक उत्कृष्ट औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ, जसले शरीरका विभिन्न रोगहरूलाई निको पार्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पानको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा पानको गुणहरूको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"ताम्बूलं विशदं रुच्यं तीक्ष्णोष्णं तुवरं सरम्।
वश्यं तिक्तं कटु क्षारं रक्तपित्तकरं लघु।।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: पान (ताम्बूल) सफा गर्ने (विशद), रुचि बढाउने (रुच्य), तीक्ष्ण, उष्ण (तातो), टर्रो (तुवर), र सर (मललाई अगाडि बढाउने) गुणयुक्त हुन्छ। यो वशीकरण गर्ने, तिक्त (तीतो), कटु (पिरो), क्षारीय, रक्तपित्त बढाउने र पचमा हलुका (लघु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, पानको रस (Taste) कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), र कषाय (टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (हलुका), रूक्ष (सुक्खा), र तीक्ष्ण (तीखो) मानिन्छ। पानको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने यसको विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ, तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा पानको पातलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। खोकी र चिसो (Cough and Cold) को समस्या हुँदा पानको पातलाई पिनेर त्यसको रस निकाल्ने र त्यसमा मह मिसाएर खाँदा खोकी, चिसो र घाँटीको खसखस निको हुन्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues) समाधान गर्न पनि पान अत्यन्त उपयोगी छ। खाना खाएपछि एउटा पानको पात चपाउनाले पाचन रसको उत्पादन बढ्छ र खाना सजिलै पच्छ। यसले ग्यास्ट्रिक र कब्जियतको समस्यालाई पनि कम गर्छ। घाउ र चोटपटक (Wounds and Injuries) लाग्दा पानको पातमा हुने एन्टिसेप्टिक गुणले फाइदा पुऱ्याउँछ। घाउ वा काटिएको ठाउँमा पानको पातको रस लगाउँदा संक्रमण हुनबाट बच्न सकिन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

यसका अतिरिक्त, टाउको दुखाइ (Headache) कम गर्न पानको पातलाई पिनेर निधारमा लेप लगाउने चलन छ। यसको चिसो प्रभावले स्नायुहरूलाई शान्त पार्छ। मुखको दुर्गन्ध (Bad Breath) हटाउन पानको पात चपाउनु निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसले गिजाका समस्याहरू कम गर्नुका साथै दाँतलाई पनि बलियो बनाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पानको पातमा धेरै औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। यसमा एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरको सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ। यसले जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्यामा राहत प्रदान गर्दछ। साथै, यसमा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले ब्याक्टेरिया र फंगसलाई नष्ट गर्छ। यसले छालाका संक्रमणहरू र मुखका रोगहरूलाई निको पार्न मद्दत गर्छ।

पानको पातको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई एन्टिडायबेटिक (Antidiabetic) मानिन्छ। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछ। यसका साथै, यसमा ग्यास्ट्रोप्रोटेक्टिभ (Gastroprotective) गुण हुन्छ, जसले पेटको अल्सर हुनबाट बचाउँछ र पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, पानको रसको सामान्य मात्रा ५ देखि १० मिलिलिटरसम्म हुन्छ। यसलाई आवश्यकता अनुसार मह वा तातो पानीसँग मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पानको पात औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। भिटामिनहरू (Vitamins) को कुरा गर्दा, पानको पातमा भिटामिन सी (Vitamin C), थायमिन (Thiamine), नियासिन (Niacin), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र पोटासियम (Potassium) पाइन्छ। क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। पानको पातमा आवश्यक मात्रामा प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। यसमा करिब ८५-९०% पानीको मात्रा (Water Content) हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पानको पातले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) औषधिको रूपमा लिइन्छ। तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety Reduction) पानको पात चपाउनाले स्नायु प्रणाली शान्त हुन्छ। यसले शरीरमा डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसीका हर्मोनहरू बढाउन मद्दत गर्छ।

यसले मानसिक थकान हटाएर मानिसलाई ऊर्जावान् र फ्रेस महसुस गराउँदै मूड सुधार गर्न (Mood Regulation) मद्दत गर्छ। पानको पातमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सुरक्षित राख्छन् र स्मरणशक्ति बढाउन (Memory Enhancement) मद्दत गर्छन्। यसको शान्त गर्ने प्रभावले अनिद्राको समस्यालाई कम गरी निद्रा सुधार गर्न (Sleep Quality) मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि पानको पातका औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्छन्। हाइड्रोक्सिचाभिकोल (Hydroxychavicol) पानको पातमा पाइने मुख्य यौगिक हो, जसमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरू हुन्छन्। यसले क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्नबाट रोक्न मद्दत गर्छ।

अर्को महत्त्वपूर्ण यौगिक युजेनोल (Eugenol) हो, जसले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र सुन्निने समस्या घटाउने (Anti-inflammatory) काम गर्छ। दाँत दुख्दा यसले विशेष राहत दिन्छ। चाभिबेटोल (Chavibetol) ले पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र ग्यास्ट्रिक समस्याहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। त्यसैगरी, एलाइलपाइरोक्याटेकोल (Allylpyrocatechol) ले पेटको अल्सर निको पार्न र पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पानको पातका धेरै फाइदाहरू भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। पानको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरू (Pregnancy/Lactation) ले पानको सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्छ।

पानसँगै सुपारी, सुर्ती वा अन्य हानिकारक पदार्थहरू मिसाएर खाँदा मुखको क्यान्सर हुने जोखिम उच्च हुन्छ। त्यसैले पानलाई सधैं सादा वा स्वस्थकर मसलाहरूसँग मात्र खानु पर्छ। औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, यदि कुनै व्यक्तिले रगत पातलो गर्ने वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेको छ भने, पानको अत्यधिक सेवनले ती औषधिहरूको प्रभावलाई असर गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

विशद (Vishada): सफा गर्ने वा निर्मल बनाउने गुण (Cleansing property)।

रुच्य (Ruchya): खानामा रुचि वा स्वाद बढाउने (Appetizer)।

तीक्ष्ण (Teekshna): छिटो र गहिरो प्रभाव पार्ने, तीखो (Sharp/Penetrating)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा तातो प्रभाव उत्पन्न गर्ने शक्ति (Hot potency)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने (Brain tonic)।

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न भागबाट रगत बग्ने रोग (Bleeding disorders)।

कपूर (कर्पूर / Cinnamomum camphora)

१. परिचय (Introduction)

कपूर नेपाली समाज, संस्कृति र भान्सासँग गहिरो रूपमा जोडिएको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र पवित्र वनस्पति उत्पादन हो। यसको नेपाली नाम 'कपूर' हो भने संस्कृतमा यसलाई 'कर्पूर', 'घनसार', 'हिमवालुका' र 'चन्द्रसंज्ञ' जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। वैज्ञानिक दृष्टिकोणले यसलाई 'सिनामोमम क्याम्फोरा' (Cinnamomum camphora) भनिन्छ र यो 'लउरेसी' (Lauraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो मुख्यतया एक सदाबहार रूखको बोक्रा र काठबाट निकालिने सेतो, पारदर्शी र उडनशील (Volatile) पदार्थ हो जसको सुगन्ध अत्यन्त तीखो र मनमोहक हुन्छ।

नेपाली परम्परा र संस्कृतिमा कपूरको स्थान अत्यन्त उच्च छ। हरेक धार्मिक अनुष्ठान, पूजापाठ, आरती र हवनमा कपूर बाल्ने चलन छ। कपूर बाल्दा यसले वरपरको वातावरणलाई शुद्ध बनाउने र हावामा रहेका हानिकारक कीटाणुहरूलाई नष्ट गर्ने जनविश्वास रहेको छ। धार्मिक महत्त्वका साथसाथै, नेपाली भान्सा र घरेलु उपचारमा पनि यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी हावालाई शुद्ध गर्न, लामखुट्टे र कीराहरू भगाउन, र विभिन्न शारीरिक समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा कपूरलाई हरेक नेपाली घरमा अनिवार्य रूपमा राखिएको हुन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, कपूरको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन कालमा यसलाई बहुमूल्य जडीबुटीको रूपमा लिइन्थ्यो र यसको व्यापार विभिन्न देशहरूबीच हुने गर्दथ्यो। कपूर दुई प्रकारका हुन्छन्: प्राकृतिक (पक्व) र कृत्रिम (अपक्व)। आयुर्वेदमा प्राकृतिक रूपमा रूखबाट प्राप्त हुने भीमसेनी कपूरलाई औषधीय प्रयोजनका लागि सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ। यसको सुगन्ध र शीतलता प्रदान गर्ने गुणले गर्दा यो शारीरिक र मानसिक दुवै स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कपूरको गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु'को कर्पूरादिवर्गमा कपूरको विशेषताहरूलाई यसरी प्रस्तुत गरिएको छ:

कर्पूरः शीतलो वृष्यश्चक्षुष्यो लेखनो लघुः ।

सुरभिर्मधुरस्तिक्तः कफपित्तविषापहः ॥२॥

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: कपूर स्वभावले शीतल (चिसो) हुन्छ, यसले यौन शक्ति बढाउँछ (वृष्य), आँखाको लागि हितकर हुन्छ (चक्षुष्य), शरीरको अतिरिक्त बोसो र कफलाई खुर्केर निकाल्छ (लेखन), र पच्नमा

हलुका (लघु) हुन्छ। यो सुगन्धित (सुरभि), स्वादमा गुलियो (मधुर) र तीतो (तिक्त) हुन्छ। यसले कफ दोष, पित्त दोष र विभिन्न प्रकारका विषहरूको प्रभावलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) र मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): लघु (Light) र रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (कफपित्तशामक)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कपूरलाई विभिन्न सामान्य रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गर्ने लामो परम्परा रहेको छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

दाँतको दुखाइ (Toothache): दाँत दुखेको वा किराले खाएको अवस्थामा सानो टुक्रा कपूरलाई दुखेको दाँतको बीचमा राख्दा यसले दुखाइलाई तुरुन्तै कम गर्छ। यसले दाँतमा भएका कीटाणुहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ र गिजा सुन्निएको अवस्थामा पनि राहत प्रदान गर्दछ।

रुघाखोकी र छाती घ्यारघ्यार हुने समस्या (Cough and Cold): तोरीको तेलमा थोरै कपूर र लसुन मिसाएर तताउने र उक्त मनतातो तेलले छाती, घाँटी, पैताला र ढाडमा मालिस गर्दा जमेको कफ पग्लिन्छ र श्वासप्रश्वासमा सहजता आउँछ। तातो पानीमा कपूर हालेर बाफ लिनाले पनि बन्द नाक खुल्छ र पिनासको समस्यामा फाइदा पुग्छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain): नरिवलको तेल वा तिलको तेलमा कपूर पगालेर दुखेको जोर्नी वा मांसपेशीमा नियमित मालिस गर्दा यसले रक्तसञ्चार बढाउँछ र दुखाइ तथा सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ। बाथ रोगका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

छाला चिलाउने र दाद (Skin Itching and Ringworm): नरिवलको तेलमा कपूर मिसाएर चिलाएको वा दाद आएको ठाउँमा लगाउँदा यसले शीतलता प्रदान गर्छ र फंगल संक्रमणलाई नष्ट गर्छ। यसले छालाको रातोपन र जलनलाई पनि शान्त पार्छ।

कपालको चाया र जुम्रा (Dandruff and Head Lice): नरिवलको तेलमा कपूर मिसाएर कपालको जरामा मालिस गर्नाले चाया हट्छ र जुम्रा तथा लिखाहरू मर्छन्। यसले टाउकोलाई चिसो राख्न पनि मद्दत गर्छ र कपाल झर्ने समस्यालाई केही हदसम्म कम गर्छ।

पेट दुख्ने समस्या (Stomach Ache): शुद्ध भीमसेनी कपूरको एक सानो टुक्रालाई मनतातो पानी वा ज्वानोको झोलसँग खाँदा पेटको दुखाइ, ग्यास र अपचको समस्या तुरुन्तै कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कपूरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा स्थापित गरेको छ।

सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory): कपूरले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ। यसले प्रोस्टाग्लान्डिन (Prostaglandin) जस्ता सुन्निने प्रक्रिया बढाउने रसायनहरूलाई रोक्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा ब्याक्टेरिया, भाइरस र फंगसलाई नष्ट गर्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ। त्यसैले यसलाई छालाका विभिन्न संक्रमणहरू र घाउ खटिराहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

दुखाइ कम गर्ने (Analgesic): कपूर छालामा लगाउँदा यसले स्नायु प्रणालीका छेउछाउका नसाहरूलाई उत्तेजित गरी चिसो र तातोको महसुस गराउँछ, जसले गर्दा दुखाइको अनुभूति कम हुन्छ।

ऐंठन कम गर्ने (Antispasmodic): यसले मांसपेशीहरूको ऐंठन र कडापनलाई कम गरी आराम प्रदान गर्छ। पेटको ऐंठन र महिनावारीको दुखाइमा पनि यो उपयोगी हुन्छ।

श्वासप्रश्वास सहजकर्ता (Expectorant): यसले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पातलो बनाएर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा दम र ब्रोन्काइटिसका बिरामीहरूलाई फाइदा पुग्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार कपूरको सेवन मात्रा (Dosage):

कपूरलाई आन्तरिक रूपमा सेवन गर्दा अत्यन्त सावधानी अपनाउनुपर्छ। बजारमा पाइने कृत्रिम कपूर खान योग्य हुँदैन, शुद्ध भीमसेनी कपूर मात्र खान योग्य हुन्छ। यसको सामान्य मात्रा १२५ मिलिग्राम देखि ३७५ मिलिग्राम (१ देखि ३ रत्ती) सम्म मात्र हो। यसलाई सधैं मह, घिउ, चिनी वा अन्य अनुपाम (सहयोगी पदार्थ) सँग मात्र सेवन गर्नुपर्छ। चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको नियमित सेवन गर्नु हुँदैन।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कपूर सामान्यतया पोषण प्राप्त गर्ने उद्देश्यले खाइने खाद्य पदार्थ होइन। यसमा क्यालोरी, प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट वा बोसो (Fat) जस्ता म्याक्रोन्युट्रिएन्ट्स (Macronutrients) पाइँदैनन्। तर, यसमा

शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न वाष्पशील तेलहरू (Volatile oils) र फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

यसमा मुख्यतया टर्पिन्स (Terpenes) जस्तै पाइनेन (Pinene), क्याम्फेन (Camphene), र लिमोनेन (Limonene) पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन, अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्न र कोषहरूको मर्मत गर्न मद्दत गर्छन्। यद्यपि यसमा भिटामिन र खनिज पदार्थहरूको प्रत्यक्ष उपस्थिति हुँदैन, तर यसका रासायनिक तत्त्वहरूले शरीरको समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कपूरको सुगन्ध र यसका रासायनिक गुणहरूले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक (Sattvic) गुण भएको पदार्थ मानिन्छ, जसले मनलाई शान्त, एकाग्र र पवित्र बनाउँछ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): कपूरको सुगन्धले मस्तिष्कमा शान्तिदायक प्रभाव पार्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिई मानसिक तनाव, चिन्ता र बेचैनीलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। ध्यान र योग गर्दा कपूर बाल्नाले मानसिक शान्ति प्राप्त हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सुत्ने कोठामा कपूर बाल्नाले वा सिरानीको छेउमा थोरै कपूर राख्नाले यसको सुगन्धले गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गर्छ र बिहान उठ्दा ताजा महसुस गराउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function): आयुर्वेदमा कपूरलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) मानिएको छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ, एकाग्रता वृद्धि गर्छ र स्मरणशक्तिलाई तीखो बनाउन मद्दत गर्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation): यसको सुगन्धले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी बढाउने हर्मोनहरूको उत्पादनलाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा उदासीपन हट्छ र मन प्रसन्न हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि कपूरका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। वैज्ञानिक विश्लेषण अनुसार कपूरमा मुख्यतया 'क्याम्फोर' (Camphor) नामक सक्रिय रासायनिक यौगिक पाइन्छ। यसका साथै यसमा 'सिनेओल' (Cineole), 'पाइनेन' (Pinene), र 'बर्नियोल' (Borneol) जस्ता तत्त्वहरू पनि हुन्छन्।

दुखाइ निवारक प्रभाव (Analgesic Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कपूरले छालामा रहेका 'TRPV1' र 'TRPM8' रिसेप्टरहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा दुखाइको सट्टा चिसो वा तातोको अनुभूति हुन्छ र दुखाइ कम हुन्छ। यसै कारणले धेरैजसो पेन किलर मलमहरूमा कपूरको प्रयोग गरिन्छ।

श्वासप्रश्वासमा प्रभाव (Respiratory Relief): अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि कपूरको बाफले श्वासप्रश्वास नलीका मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ र कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न (Mucolytic action) मद्दत गर्छ। यसले श्वासप्रश्वासको मार्गलाई खुला बनाउँछ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial Activity): प्रयोगशाला परीक्षणहरूमा कपूरको तेलले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फंगसहरूको वृद्धि रोक्ने (Bacteriostatic and Fungistatic) प्रमाणित भएको छ। यसले छालाका संक्रमणहरू निको पार्न मद्दत गर्छ।

रक्तसञ्चारमा सुधार (Blood Circulation Improvement): कपूरलाई छालामा दल्दा यसले रक्तनलीहरूलाई चौडा बनाउँछ (Vasodilation), जसले गर्दा त्यस क्षेत्रमा रक्तसञ्चार बढ्छ र घाउ निको हुने प्रक्रिया छिटो हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कपूर अत्यन्त शक्तिशाली पदार्थ भएकोले यसको प्रयोगमा विशेष सावधानी अपनाउनु जरुरी छ:

विषाक्तता (Toxicity): कपूरलाई धेरै मात्रामा खाँदा यो अत्यन्त विषाक्त (Toxic) हुन सक्छ। यसले बान्ता हुने, चक्कर लाग्ने, र गम्भीर अवस्थामा मस्तिष्कमा असर गरी छारे रोगको जस्तो काम्ने (Seizures) समस्या निम्त्याउन सक्छ।

बालबालिकाको लागि (For Children): साना बालबालिकाहरूलाई कपूर खान दिनु हुँदैन। उनीहरूको छालामा पनि सिधै कपूर लगाउनु हुँदैन, यसलाई सधैं तेलमा मिसाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। बालबालिकाको पहुँचबाट यसलाई टाढा राख्नुपर्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूले कपूरको आन्तरिक सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले गर्भको शिशुलाई हानि पुर्याउन सक्छ र दूधको उत्पादनमा असर गर्न सक्छ।

छालाको संवेदनशीलता (Skin Sensitivity): केही व्यक्तिहरूमा कपूर सिधै छालामा लगाउँदा एलर्जी वा पोल्ने समस्या हुन सक्छ। त्यसैले सधैं 'प्याच टेस्ट' (Patch test) गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। काटेको वा खुला घाउमा कपूर लगाउनु हुँदैन।

वात दोष (Vata Dosha): कपूर स्वभावले चिसो र रूखो हुने भएकाले वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक प्रयोग गर्नु हुँदैन, यसले शरीरमा झन् रूखोपन बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वृष्य (Vrushya): यौन शक्ति र प्रजनन क्षमता बढाउने औषधीय गुण (Aphrodisiac)। यसले शरीरमा ऊर्जा र स्फूर्ति थप्ने काम गर्छ।

चक्षुष्य (Chakshushya): आँखाको ज्योति बढाउने र आँखाको स्वास्थ्यको लागि लाभदायक (Beneficial for eyes)। यसले आँखाको थकान र जलन कम गर्छ।

लेखन (Lekhana): शरीरमा जमेको अतिरिक्त बोसो, कफ वा विकारहरूलाई खुर्केर बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया (Scraping/Depleting action)। यसले तौल नियन्त्रणमा पनि मद्दत गर्छ।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव वा शीतलता उत्पन्न गर्ने गुण (Cold potency)। यसले शरीरको तापक्रम र जलनलाई शान्त पार्छ।

कफपित्तविषापह (Kaphapittavishapaha): शरीरमा बढेको कफ दोष, पित्त दोष र विभिन्न प्रकारका विषालु तत्त्वहरूलाई नष्ट गर्ने क्षमता (Pacifier of Kapha, Pitta, and Toxins)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी (Brain tonic / Cognitive enhancer)। यसले मानसिक थकान हटाउन मद्दत गर्छ।

प्याज (पलाण्डु / Allium cepa)

१. परिचय (Introduction)

प्याज (Onion) नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'पलाण्डु' (Palandu) भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'एलियम सेपा' (Allium cepa) हो। यो लिलिएसी (Liliaceae) वा एमारिलिडेसी (Amaryllidaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म, हिमालदेखि तराईसम्म हरेक घरको भान्सामा तरकारी, दाल, मासु र अचारको स्वाद बढाउन प्याजको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसको तीखो गन्ध र विशिष्ट स्वादले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, यसमा रहेका औषधीय गुणहरूले शरीरलाई स्वस्थ राख्न पनि मद्दत गर्दछन्।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा प्याजको खेती हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई भोजन र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। नेपाली संस्कृति र परम्परामा प्याजको प्रयोग केवल खानामा मात्र सीमित छैन, यसलाई विभिन्न घरेलु उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यद्यपि, केही धार्मिक र आध्यात्मिक परम्पराहरूमा (जस्तै सात्विक भोजनमा) प्याजलाई तामसिक (Tamasic) मानेर वर्जित गरिएको भए तापनि, यसको औषधीय र पोषण मूल्यलाई आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञान दुवैले उच्च महत्त्व दिएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा प्याज (पलाण्डु) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरक र भावप्रकाश निघण्टुमा यसको विशेष उल्लेख पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुको हरीतक्यादि वर्गमा पलाण्डुको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"पलाण्डुर्यवनेष्टश्च दुर्गंधो मुखदूषकः।
पलाण्डुस्तु बुधैर्ज्ञेयो रसोनसदृशो गुणैः।।
स्वादुः पाके रसेऽनुष्णः कफकृन्नातिपित्तला ।
हरते केवलं वातं बलवीर्यकरो गुरुः।।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु / हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: पलाण्डु (प्याज), यवनेष्ट, दुर्गन्ध र मुखदूषक यसका पर्यायवाची नामहरू हुन्। विद्वानहरूका अनुसार प्याजका गुणहरू लसुन (रसोन) जस्तै हुन्छन्। यसको स्वाद (रस) र पचेपछिको प्रभाव (विपाक) गुलियो (मधुर) हुन्छ। यो हल्का तातो (अनुष्ण) प्रकृतिको हुन्छ। यसले कफ दोष बढाउँछ तर पित्त दोषलाई धेरै बढाउँदैन। यसले विशेषगरी वात दोषलाई पूर्ण रूपमा नाश गर्दछ। यो शरीरलाई बल र वीर्य प्रदान गर्ने तथा पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा प्याजको रस (Taste) कटु (पिरो/Pungent) र मधुर (गुलियो/Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Quality) गुरु (भारी/Heavy), स्निग्ध (चिल्लो/Unctuous) र तीक्ष्ण (तीखो/Sharp) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो/Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (गुलियो/Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यसले वात दोषलाई शमन गर्छ (वात शामक), कफ दोषलाई बढाउँछ (कफ वर्धक) र पित्त दोषलाई धेरै असर गर्दैन (पित्त अविरोधी)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा प्याजलाई विभिन्न सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। कपाल झर्ने समस्या (Hair Fall) मा प्याजको रस निकालेर कपालको जरामा दल्नाले कपाल झर्ने समस्या कम हुन्छ र नयाँ कपाल उम्रन मद्दत गर्छ। यसमा रहेको सल्फरले कपाललाई पोषण दिन्छ। कान दुख्ने (Earache) समस्यामा कान दुखेको बेला प्याजको रसलाई हल्का मनतातो बनाएर १-२ थोपा कानमा हाल्ने परम्परागत चलन छ, जसले दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

मौरी, बारुला वा अन्य कीराले टोकेर सुन्निएको र दुखेको ठाउँमा (Insect Bites) काँचो प्याज काटेर दल्नाले विषको असर कम हुन्छ र दुखाइ तथा सुन्निने समस्या (Inflammation) घट्छ। रुघाखोकी र ज्वरो (Cold and Cough) को अवस्थामा प्याजको रसमा मह मिसाएर खाँदा रुघाखोकी, घाँटी खसखस गर्ने र कफ जमेको समस्यामा राहत मिल्छ। साथै, राति सुत्नुअघि काँचो प्याज खाँदा वा प्याजको रस पिउँदा राम्रो निद्रा लाग्ने (Insomnia) जनविश्वास रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आयुर्वेदिक र परम्परागत चिकित्सा प्रणाली अनुसार प्याजमा धेरै औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। वातनाशक (Anti-Vata) गुण भएकोले प्याज वात दोषबाट हुने रोगहरू जस्तै जोर्नी दुख्ने, नसा सम्बन्धी समस्या र शरीरको दुखाइ कम गर्न अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। आयुर्वेदमा प्याजलाई शरीरको बल बढाउने र शुक्रधातु (Reproductive tissue) को वृद्धि गर्ने उत्तम औषधिको रूपमा लिइन्छ, जसले बल्य र वृष्य (Strength promoting and Aphrodisiac) कार्य गर्दछ र प्रजनन क्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ र खाना पचाउन मद्दत गर्छ। यसले कब्जियत (Constipation) र पेट फुल्ने समस्यामा पनि राहत दिन्छ। हृदय स्वास्थ्य (Heart Health) को लागि प्याजले रगतलाई पातलो बनाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रणमा रहन्छ र मुटु सम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू अनुसार प्याजको रस १० देखि ३० मिलिलिटर (ml) सम्म र यसको बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

प्याज पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। १०० ग्राम काँचो प्याजमा लगभग ४०-४२ क्यालोरी (Calories) पाइन्छ, जसले यसलाई कम क्यालोरी भएको तरकारी बनाउँछ। यसमा लगभग ८९-९०% पानी (Water) हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ। कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) को कुरा गर्दा यसमा करिब ९-१० ग्राम कार्बोहाइड्रेट र १.५ देखि २ ग्राम फाइबर (Dietary fiber) हुन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

प्याज भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ। यसमा पाइने भिटामिन बी६ र फोलेट (Vitamin B6 and Folate) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) र रातो रक्तकोष (Red blood cells) निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। साथै, यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ (Minerals) पाइन्छन् जसले मुटु र हड्डीलाई बलियो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

प्याजको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। प्याजमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र भिटामिन सी ले मस्तिष्कमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) घट्न मद्दत पुग्छ। प्याजमा एल-ट्रिप्टोफान (L-tryptophan) नामक एमिनो एसिड हुन्छ, जसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। यसले गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छ।

स्मरणशक्ति र मस्तिष्क स्वास्थ्य (Memory and Brain Health) को लागि प्याजमा पाइने 'क्वेर्सेटिन' (Quercetin) नामक तत्त्वले मस्तिष्कको स्मरण केन्द्र (Hippocampus) लाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ। नियमित सेवनले उमेरसँगै हुने स्मरणशक्तिको ह्रास (Cognitive decline) लाई रोक्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यद्यपि आयुर्वेदमा प्याजलाई 'तामसिक' (Tamasic) आहार मानिन्छ जसले मनमा चञ्चलता ल्याउन सक्छ, तर औषधिको रूपमा यसको उचित प्रयोगले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र मानसिक थकान हटाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि प्याजका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मध्ये क्वेर्सेटिन (Quercetin) एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) तत्त्व हो। यसले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया कम गर्छ, रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्छ। प्याज काट्दा आँखामा आँसु ल्याउने तत्त्व (Allyl propyl disulfide) लगायतका

सल्फर यौगिकहरू (Sulfur Compounds) ले शरीरमा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) अर्थात् कीटाणुनाशकको काम गर्छन्। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar) नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि प्याजको नियमित सेवनले टाइप-२ मधुमेह (Type-2 Diabetes) भएका बिरामीहरूमा रगतको चिनीको स्तर घटाउन मद्दत गर्छ, जसले यसको एन्टी-डायबेटिक प्रभाव (Anti-diabetic effect) लाई पुष्टि गर्छ। साथै, प्याजमा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र अर्गानोसल्फर (Organosulfur) यौगिकहरूले पेट र आन्द्राको क्यान्सर (Gastric and Colorectal cancer) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

प्याजका धेरै फाइदाहरू भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। प्याजको प्रकृति तातो (उष्ण) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी (पित्त दोष) भएका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले छाती पोल्ने (Heartburn) वा एसिडिटी (Acidity) बढाउन सक्छ। इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम (IBS) जस्ता पाचन समस्या (Digestive issues) भएका व्यक्तिहरूलाई काँचो प्याज खाँदा पेट फुल्ने (Bloating) र ग्यासको समस्या हुन सक्छ।

प्याजले प्राकृतिक रूपमै रगत पातलो बनाउने काम गर्छ। त्यसैले रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners जस्तै: Warfarin) खाइरहेका बिरामीहरूले धेरै मात्रामा प्याज खानुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा सामान्य मात्रामा खानामा पकाएर खाँदा सुरक्षित हुन्छ, तर अत्यधिक मात्रामा काँचो प्याज खाँदा गर्भवती महिलाहरूमा एसिडिटी र छाती पोल्ने समस्या बढ्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

पलाण्डु (Palandu): प्याजको संस्कृत नाम।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

वृष्य (Vrishya): शरीरमा शुक्रधातु बढाउने र प्रजनन क्षमता सुधार्ने औषधि वा आहार (Aphrodisiac)।

बल्य (Balya): शरीरलाई बल, तागत र ऊर्जा प्रदान गर्ने तत्त्व (Strength promoting)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण भएको, जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ (Unctuous)।

तामसिक (Tamasic): मनमा आलस्य, अज्ञानता वा चञ्चलता बढाउने प्रकृतिको आहार। आयुर्वेद र योग विज्ञानमा प्याज र लसुनलाई यसै श्रेणीमा राखिन्छ।

करेला (कारवेल्लक / Momordica charantia)

१. परिचय (Introduction)

करेला नेपाली भान्सामा अत्यन्तै परिचित र लोकप्रिय तरकारी हो। यसलाई संस्कृतमा 'कारवेल्लक' वा 'कठिल्ल' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'मोमोर्डिका चारेन्टिया' (Momordica charantia) हो। यो कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको लहरे वनस्पति हो। यसको स्वाद तिक्त (तीतो) हुने भए तापनि यसमा रहेका असीमित औषधीय गुणहरूका कारण यसलाई नेपाली समाजमा विशेष महत्त्वका साथ हेरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा करेलालाई केवल एक तरकारीको रूपमा मात्र नभई एक प्राकृतिक औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी वर्षायाम र गर्मी मौसममा यसको उत्पादन बढी हुन्छ। ऐतिहासिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसको तीतो स्वादलाई शरीरको रगत शुद्ध गर्ने र विभिन्न रोगहरूबाट बचाउने अचुक अस्त्रको रूपमा स्वीकार गरेका थिए। यसको फल, पात, र जरा सबै भागहरू परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुँदै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा करेलाको गुण र महत्त्वबारे विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको औषधीय गुणहरूलाई स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

कारवेल्लं कठिल्लं स्यात्कारवेल्ली ततो लघुः ।
कारवेल्लं हिमं भेदि लघु तिक्तमवातलम् ॥
ज्वरपित्तकफास्रघ्नं पाण्डुमेहकृमीन् हरेत् ।
तद्गुणा कारवेल्ली स्याद्विशेषाद्दीपनी लघुः ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग, श्लोक ६३-६४)

नेपाली अनुवाद:

कारवेल्लक र कठिल्ल यसका पर्यायवाची नामहरू हुन्। यसका दुई प्रजातिहरू हुन्छन्- ठूलो (कारवेल्लक) र सानो (कारवेल्ली)। कारवेल्लक शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), भेदन गर्ने (मललाई टुक्र्याएर निकाल्ने), पच्नमा हलुका, तिक्त (तीतो) रसयुक्त र वात दोष नबढाउने प्रकृतिको हुन्छ। यसले ज्वरो, पित्त र कफ दोष, रक्तविकार, पाण्डु (रक्तअल्पता), प्रमेह (मधुमेह) र कृमि (जुका) रोगलाई नष्ट गर्दछ। सानो करेला (कारवेल्ली) मा पनि यिनै गुणहरू हुन्छन्, तर यो विशेषगरी जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउने र पच्नमा अझ बढी हलुका हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): तिक्त (तीतो) र कटु (पिरो)

गुण (Qualities): लघु (हलुका) र रूक्ष (सुक्खा)

वीर्य (Potency): शीत (चिसो प्रभाव) वा केही ग्रन्थका अनुसार उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Effect on Doshas): यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा करेलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

मधुमेह नियन्त्रणको लागि: बिहान खाली पेटमा आधा कप ताजा करेलाको रस पिउने चलन नेपाली समाजमा निकै पुरानो हो। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

रगत शुद्धीकरण र छालाको समस्यामा: अनुहारमा डन्डीफोर आउने वा छालामा खटिरा आउने समस्या भएमा करेलाको तरकारी नियमित खाने वा यसको पातको रस निकालेर प्रभावित ठाउँमा लगाउने गरिन्छ।

पेटका जुका (कृमि) मार्न: साना बालबालिकाको पेटमा जुका परेमा करेलाको पातको रस एक चम्चा मनतातो पानीमा मिसाएर खुवाउने परम्परागत विधि प्रभावकारी मानिन्छ।

पाचन सुधार र भोक जगाउन: खानामा अरुचि भएमा वा राम्ररी नपचेमा सानो करेला (कारवेल्ली) लाई घिउ वा तेलमा भुटेर खानासँग खाँदा जठराग्नि प्रदीप्त भई भोक लाग्ने र पाचन प्रक्रिया सुध्रिने गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

करेला एक अत्यन्तै शक्तिशाली औषधीय वनस्पति हो। यसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): करेलामा पाइने 'पोलिपेप्टाइड-पी' (Polypeptide-p) नामक तत्त्वले इन्सुलिन जस्तै काम गर्दछ, जसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा रहेका तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ।

रक्तशोधक (Blood Purifier): यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाएर रगतमा रहेका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार ताजा रस १० देखि २० मिलिलिटर र चूर्ण (धुलो) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

करेला पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

भिटामिनहरू: यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन 'ए' (Vitamin A) ले आँखाको ज्योति तेजिलो बनाउन मद्दत गर्दछ।

खनिज पदार्थहरू: आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरूले रक्तसञ्चार र मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Fiber): यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियतको समस्या हटाउन मद्दत गर्दछ।

क्यालोरी: यो अत्यन्तै कम क्यालोरी भएको तरकारी हो, त्यसैले तौल नियन्त्रण गर्न चाहनेहरूका लागि यो उत्तम आहार हो।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

शारीरिक स्वास्थ्यका साथै करेलाले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

आयुर्वेदमा उल्लेख गरिएअनुसार, शरीरमा पित्त दोषको वृद्धि हुँदा क्रोध, तनाव र चिडचिडापन बढ्ने गर्दछ। करेलाको तिक्त रस र शीतवीर्यले बढेको पित्तलाई शान्त पार्दछ, जसले गर्दा मनमा शान्ति छाउँछ र तनाव (Stress) कम हुन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा चिन्ता (Anxiety) कम हुने र निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउने गर्दछ।

यसका साथै, यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार्न पनि मद्दत गर्दछ। यसलाई सात्त्विक आहारको रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मनलाई शुद्ध र एकाग्र राख्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि करेलाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न रोगहरूमा प्रभावकारी काम गर्दछन्।

चेरेन्टिन (Charantin): यो एक प्रकारको पेप्टाइड हो जसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन (Hypoglycemic effect) मद्दत गर्दछ।

मोमोर्डिसिन (Momordicin): यसले शरीरमा इन्सुलिनको उत्पादन र उपयोगलाई प्रभावकारी बनाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा रहेका फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि करेलाको नियमित सेवनले कलेजोको स्वास्थ्य सुधार्न, रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन र समग्र चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि करेला स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

गर्भवती महिलाहरू: गर्भावस्थामा करेलाको अत्यधिक सेवनले गर्भाशयमा सङ्कुचन ल्याउन सक्ने भएकाले यसको सेवन कम गर्नुपर्दछ वा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ।

न्यून रक्तचाप र न्यून रक्तशर्करा: जसको रगतमा चिनीको मात्रा पहिले नै कम छ (Hypoglycemia), उनीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

वात प्रकृति: वात दोषको प्रधानता भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा शरीरमा सुक्खापन र जोर्नी दुख्ने समस्या बढ्न सक्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): मधुमेहको एलोप्याथिक औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले करेलाको रस पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा अचानक धेरै घट्न सक्ने भएकाले विशेष ध्यान दिनुपर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

तिक्त रस (Tikta Rasa): तीतो स्वाद, जसले शरीरका विषाक्त पदार्थहरूलाई नष्ट गर्न र रगत शुद्ध गर्न मद्दत गर्दछ।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): चिसो प्रभाव, जसले शरीरको तापक्रम र पित्त दोषलाई शान्त पार्दछ।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विकारहरूको समूह, जसमा मधुमेह (Diabetes) पनि पर्दछ।

जठराग्नि (Jatharagni): पेटमा हुने पाचन शक्ति वा अग्नि, जसले खाएको कुरालाई पचाउन मद्दत गर्दछ।

पाण्डु (Pandu): शरीरमा रगतको कमी भई छाला पहेँलो हुने रोग, जसलाई अङ्ग्रेजीमा एनेमिया (Anemia) भनिन्छ।

भेदन (Bhedana): शरीर भित्र जमेर बसेको मल वा दोषलाई टुक्र्याएर बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया।

मुला (मूलक / Raphanus sativus)

१. परिचय (Introduction)

मुला (Radish), जसको वैज्ञानिक नाम *Raphanus sativus* हो र यो 'Brassicaceae' (ब्रासिकेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ, नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अभिन्न अङ्ग हो। संस्कृत भाषामा यसलाई 'मूलक' भनिन्छ, जसको अर्थ जरा (Root) भन्ने हुन्छ। नेपालको तराईको समथर भूभागदेखि लिएर उच्च पहाडी र हिमाली भेगसम्म सजिलै खेती गरिने यो तरकारीलाई काँचै सलादको रूपमा, स्वादिष्ट अचार बनाएर, वा पकाएर तरकारीको रूपमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नेपाली संस्कृति र जनजीवनमा मुलाको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी जाडोयाममा पारिलो घाममा बसेर मुलाको चाना काटेर नुन-खुर्सानीसँग खाने वा मुलाको सिन्की र गुन्द्रुक बनाएर वर्षभरि उपभोग गर्ने चलन नेपाली समाजको एक मौलिक र विशिष्ट पहिचान हो।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, मुलाको उत्पत्ति एसिया वा पूर्वी भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा भएको मानिन्छ र हजारौं वर्षदेखि यसलाई मानव सभ्यताले खाद्य पदार्थ र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। नेपाली परम्परागत चिकित्सा प्रणाली र घरेलु उपचार पद्धतिमा मुलालाई केवल एक साधारण तरकारी मात्र नभई पाचन प्रणाली सुधार गर्ने, शरीरका विकारहरू हटाउने र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्ने एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ। यसको जरा (Root), पात (Leaves), र बीउ (Seeds) सबै भागहरू विभिन्न औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग हुन्छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मुलाको गुण, प्रभाव र उपयोगिताको अत्यन्त विस्तृत र गहिरो वर्णन पाइन्छ। महर्षि चरक र सुश्रुतले आफ्ना संहितहरूमा मुलालाई महत्त्वपूर्ण आहार र औषधिको रूपमा समावेश गरेका छन्। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा मुलाको अवस्था अनुसार यसको गुण फरक हुने कुराको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

बालं मूलकमदोषं तीक्ष्णोष्णं कटुपाकि च।
रोचनं दीपनं स्वर्यं कफवातानुलोमनम्॥
महद् रूक्षं त्रिदोषघ्नं स्निग्धं सिद्धं तदेव तु।
(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवाद: कलिलो (सानो) मुला दोषरहित हुन्छ, यो तीक्ष्ण (तीखो), उष्ण (तातो) र पच्ने बेलामा कटु (पिरो) हुन्छ। यसले खानामा रुचि बढाउँछ (Appetizer), पाचन अग्नि प्रदीप्त गर्छ (Digestive stimulant), स्वरलाई राम्रो बनाउँछ र कफ तथा वात दोषलाई अनुलोमन (नियमित) गर्दछ। तर

छिप्पिएको (ठूलो) मुला रूक्ष (सुख्खा) हुन्छ र यसले त्रिदोष बढाउन सक्छ, यद्यपि तेल वा घ्यूमा पकाएको खण्डमा यसले त्रिदोषलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा मुलाका गुणहरू यसको अवस्था अनुसार फरक हुन्छन्। यसको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। गुण (Qualities) को आधारमा यो तीक्ष्ण (Sharp), लघु (Light) र उष्ण (Hot) हुन्छ, यद्यपि कलिलो मुला स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Effect on Doshas) को कुरा गर्दा, कलिलो र ताजा मुलाले त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन गर्छ। विशेषगरी यसले कफ र वातलाई शमन गर्छ। तर धेरै छिप्पिएको काँचो मुलाले पित्त बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवार र गाउँघरमा मुलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभावकारी घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको प्रयोगले सामान्यदेखि जटिल प्रकारका समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्ने जनविश्वास रहेको छ।

स्वास्थ्य समस्या (Health Problem)	घरेलु उपचार विधि (Traditional Remedy)
कमलपित्त र कलेजोको समस्या (Jaundice & Liver Issues)	मुलाको ताजा रस निकालेर बिहान खाली पेटमा नियमित रूपमा पिउनाले कलेजोको कार्यक्षमता बढ्छ। यसले रगतमा रहेको अतिरिक्त बिलिरुबिन (Bilirubin) लाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।
मृगौलाको पत्थरी (Kidney Stones)	मुलाको रस वा मुलाको बीउको चूर्ण नियमित सेवन गर्नाले मृगौला र पिसाबथैलीको पत्थरी (Renal calculi) पगालेर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।
पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक (Indigestion & Gastritis)	खानासँगै काँचो मुलामा थोरै बिरे नुन (Black salt), ज्वानो र कागतीको रस मिसाएर खाँदा पाचन प्रक्रिया सुध्रिन्छ र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या तत्काल कम हुन्छ।
पाइल्स वा हर्सा (Hemorrhoids)	सेतो मुलाको रस नियमित पिउनाले वा मुलालाई पिनेर लेप बनाएर प्रभावित ठाउँमा लगाउनाले पाइल्सको दुखाइ, चिलाउने समस्या र सुन्निने अवस्था कम हुन्छ।
रुघाखोकी र घाँटीको समस्या (Cough & Cold)	मुलाको रसमा थोरै मह र अदुवाको रस मिसाएर खाँदा छातीमा जमेको कफ बाहिर निस्कन्छ र घाँटीको खसखस (Sore throat) कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मुलाको औषधीय मूल्य (Medicinal value) अत्यन्त उच्च छ। यसमा विभिन्न भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। मुला एक उत्कृष्ट कलेजो र पित्तथैली रक्षक (Hepatoprotective & Choleretic) जडीबुटी हो। यसले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र पित्त (Bile) को उत्पादन र प्रवाहलाई बढाउँछ, जसले गर्दा बोसोयुक्त र भारी खाना पचाउन सहज हुन्छ।

यसका साथै, मुला एक प्रभावकारी मूत्रवर्धक (Diuretic) पनि हो। यसले पिसाबको मात्रा बढाउँछ, जसले गर्दा शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निस्कन्छन्। पिसाब पोल्ने (Dysuria) र मूत्रमार्गको संक्रमण (Urinary tract infection) मा यो निकै लाभदायक छ। मुलामा एन्टिमाइक्रोबियल र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antimicrobial and Antioxidant) गुणहरू पनि प्रशस्त हुन्छन्, जसले हानिकारक ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छन् र कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, वयस्क व्यक्तिका लागि मुलाको ताजा रस २० देखि ४० मिलिलिटर र बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्राम दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मुला पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा क्यालोरी (Calories) र बोसो (Fat) निकै कम हुन्छ तर शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

पोषक तत्व (Nutrient)	शरीरमा हुने फाइदा (Health Benefits)
भिटामिन सी (Vitamin C)	शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ, रुघाखोकीबाट बचाउँछ र कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गरी छालालाई स्वस्थ राख्छ।
फाइबर (Dietary Fiber)	कब्जियत (Constipation) रोक्छ, दिसा खलास गराउँछ र समग्र आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) लाई प्रवर्द्धन गर्छ।
पोटासियम (Potassium)	रक्तनलीहरूलाई आराम दिई रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।
फोलेट र भिटामिन बी (Folate & B-vitamins)	रातो रक्तकोष (Red blood cells) निर्माण, डीएनए (DNA) संश्लेषण र कोषहरूको सामान्य कार्यका लागि अत्यावश्यक हुन्छन्।

| खनिज पदार्थ (Minerals) | क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र फस्फोरस (Phosphorus) जस्ता खनिजहरूले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। |

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

यद्यपि मुलालाई मुख्यतया शारीरिक स्वास्थ्य र पाचन प्रणालीसँग जोडेर हेरिन्छ, यसका मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभहरू (Mental and psychological benefits) पनि निकै उल्लेखनीय छन्। मुलामा पाइने उच्च मात्राको भिटामिन सी र विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कमा अक्सिडेटिभ तनाव कम गर्छन्। यसले गर्दा मानसिक थकान, चिन्ता (Anxiety) र दैनिक तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

यसका साथै, यसमा पाइने पोटासियम र फोलेटले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछन्। राम्रो रक्तसञ्चारले संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function), ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न मद्दत गर्छ। मुलाले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, जसले गर्दा वात दोष सन्तुलनमा रहन्छ। वात दोष सन्तुलित हुँदा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम भई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदमा कलिलो, ताजा र गुलियो स्वाद भएको मुलालाई सात्विक आहारको रूपमा लिइन्छ। सात्विक आहारले मनलाई शान्त राख्न, एकाग्रता बढाउन र सकारात्मक सोच (Positive mood) विकास गर्न मद्दत गर्छ। यसले मेध्य (Brain tonic) को रूपमा पनि अप्रत्यक्ष काम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि मुलाका परम्परागत र आयुर्वेदिक उपयोगिताहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले मुलामा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) फेला पारेका छन् जसले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन्।

| रासायनिक यौगिक (Chemical Compound) | वैज्ञानिक प्रभाव (Scientific Effect) |

| : --- | :--- |

| ग्लुकोसिनोलेट्स र आइसोथायोसायनेट्स (Glucosinolates & Isothiocyanates) | शक्तिशाली क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू हुन्छन्, विशेषगरी पेट, आन्द्रा (Colon cancer) र स्तन क्यान्सरको रोकथाममा प्रभावकारी। |

| एन्थोसायनिन (Anthocyanins) | शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट जसले मुटुका रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्छ र मुटुसम्बन्धी रोगहरू (Cardiovascular diseases) को जोखिम कम गर्छ। |

| सल्फर यौगिकहरू (Sulfur compounds) | कलेजोको डिटक्सिफिकेसन (Detoxification) प्रक्रियालाई सक्रिय बनाउँछन्, जसले गर्दा शरीरका हानिकारक रसायनहरू सजिलै बाहिर निस्कन्छन्।|

| एन्टी-इन्फ्लेमेटरी तत्वहरू (Anti-inflammatory agents) | शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई कम गर्छन्, जसले गर्दा बाथ (Arthritis) र अन्य सुन्निने रोगहरूमा राहत मिल्छ।|

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मुला स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक र सुरक्षित भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। काँचो मुलामा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) नामक तत्व हुन्छ, जसले थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid gland) को सामान्य कार्यमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइरोइडिज्म (Hypothyroidism) भएका व्यक्तिहरूले काँचो मुला धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। तर मुलालाई पकाएर खाँदा यो तत्व नष्ट हुने भएकाले पकाएको मुला खान सुरक्षित हुन्छ।

त्यसैगरी, धेरै छिप्पिएको, सुख्खा र अत्यधिक पिरो मुलाले शरीरमा पित्त दोष बढाउन सक्छ। यसले गर्दा पेट पोल्ने (Heartburn), ग्यास्ट्रिक अल्सर वा एसिडिटी (Acidity) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई असर गर्न सक्छ। मुलाले पित्तको प्रवाह बढाउने भएकाले पित्तथैलीमा पत्थरी (Gallstones) भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा सामान्य मात्रामा तरकारी वा सलादको रूपमा खाँदा यो पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ, तर औषधीय मात्रामा मुलाको रस वा यसको बीउको अत्यधिक प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द (Sanskrit Term)	नेपाली अर्थ (Nepali Explanation)	अंग्रेजी अर्थ (English Equivalent)
अनुलोमन (Anulomana)	शरीरका विकार, मल वा ग्यासलाई प्राकृतिक मार्गबाट तलतिर धकेलेर बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया।	Carminative / Downward movement of Vata
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि वा भोक बढाउने गुण, जसले खाना पचाउन मद्दत गर्छ।	Appetizer / Digestive stimulant
त्रिदोष (Tridosha)	**आयुर्वेदका तीन आधारभूत शारीरिक तत्वहरू** — वात, पित्त र कफ, जसको सन्तुलनले स्वास्थ्य निर्धारण गर्छ।	The three fundamental bodily bio-elements in Ayurveda
कटु विपाक (Katu Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तिखो प्रभाव, जसले कफलाई कम गर्छ।	Pungent post-digestive effect
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति, एकाग्रता र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी वा आहार।	Brain tonic / Nootropic
रोचन (Rochana)	खानामा रुचि जगाउने वा स्वाद बढाउने गुण।	Taste enhancer / Appetizer

गाजर (गृञ्जनक / Daucus carota)

१. परिचय (Introduction)

गाजर (Carrot) नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी कन्दमूल हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'डउकस क्यारोटा' (Daucus carota) हो र यो 'एपिएसी' (Apiaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'गृञ्जनक' भनिन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा उत्पादन हुने गाजरलाई नेपाली समाजमा तरकारी, सलाद, अचार र गुलियो परिकार (जस्तै: गाजरको हलुवा) को रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ। नेपालको तराई, पहाड र काठमाडौँ उपत्यका लगायतका विभिन्न भूभागमा यसको व्यावसायिक तथा घरायसी खेती गरिन्छ। यसको आकर्षक सुन्तला, रातो वा पहेँलो रङ र मीठो स्वादले गर्दा यो सबै उमेर समूहका मानिसहरू, विशेषगरी बालबालिकाहरूको प्रिय आहार बनेको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा गाजरको उत्पत्ति मध्य एसिया (विशेषगरी अफगानिस्तानको आसपास) मा भएको मानिन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। नेपाली परम्परागत भान्सामा गाजरलाई शक्तिको स्रोत र आँखाको ज्योतिका लागि अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। चाडपर्व, विवाह व्रतबन्ध र विशेष समारोहहरूमा गाजरको हलुवा बनाउने चलन नेपाली संस्कृतिको एक अभिन्न हिस्सा बनिसकेको छ। यसले भान्साको स्वाद मात्र बढाउँदैन, शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पनि प्रदान गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गाजर (गृञ्जनक) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को शाक वर्गमा गाजरको गुणधर्मलाई यसरी श्लोकमार्फत प्रस्तुत गरिएको छ:

"गृञ्जनकं स्वादु तीक्ष्णमुष्णं कफवातनुत् ।
पित्तलं दीपनं वृष्यं कृमिदोषविनाशनम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाक वर्ग)

नेपाली अनुवाद: गाजर स्वादमा मीठो (स्वादु) र तीखो (तीक्ष्ण) हुन्छ। यसको तासीर वा प्रभाव तातो (उष्ण) हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातनुत्) तर पित्त दोषलाई भने बढाउँछ (पित्तलं)। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनं), शुक्रधातु वा प्रजनन क्षमता वृद्धि गर्छ (वृष्यं) र पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्दछ (कृमिदोषविनाशनम्)।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मधुर (Sweet) र कटु (Pungent)

गुण (Qualities): तीक्ष्ण (Sharp) र स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Effect on Doshas): वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त दोष बढाउन सक्ने।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा गाजरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा परम्परागत कालदेखि नै प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

आँखाको कमजोरी (Vision Problems): आँखाको दृष्टि कमजोर भएमा वा रतन्धो (Night blindness) को समस्या भएमा दैनिक रूपमा काँचो गाजर चपाएर खाने वा गाजरको रस (Carrot juice) पिउने चलन छ। यसले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्छ।

शारीरिक कमजोरी (Physical Weakness): सुत्केरी महिला, वृद्धवृद्धा वा लामो बिमारीपछि शरीर कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई गाजरलाई घिउमा भुटेर, दूध र सुकुमेल हालेर हलुवा बनाई खुवाउने गरिन्छ। यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा र बल प्रदान गर्छ।

पेटका कीरा (Intestinal Worms): बालबालिकाहरूको पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेमा बिहान खाली पेटमा काँचो गाजर कोरेर (Grated carrot) खान दिइन्छ। यसको तीक्ष्ण गुणले कीराहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

पाचन समस्या र कब्जियत (Indigestion and Constipation): खाना राम्ररी नपच्ने वा कब्जियतको समस्या भएकाहरूले खानासँगै गाजरको सलाद नियमित रूपमा सेवन गर्दा यसमा रहेको फाइबरले दिसा खुलाउन र पाचन तन्त्रलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

छालाको चमक (Skin Glow): अनुहारमा दागधब्बा भएमा वा छाला फुस्रो भएमा गाजरको रस पिउने र गाजरको लेदो अनुहारमा लगाउने परम्परागत विधि अझै पनि प्रचलित छ।

खोकी र दम (Cough and Asthma): गाजरको रसमा मह मिसाएर खाँदा कफ निस्कन मद्दत गर्छ र खोकी तथा दमका बिरामीलाई राहत मिल्छ।

पिसाबको समस्या (Urinary Issues): पिसाब पोल्ने वा रोकिने समस्या भएमा गाजरको रस पिउँदा यसले पिसाब खुलाउन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गाजर केवल तरकारी मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधि पनि हो। यसमा विभिन्न भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्:

शोथनाशक (Anti-inflammatory): गाजरमा सुन्निने वा सुजन कम गर्ने गुण हुन्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू र जोर्नीहरूको सुजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

जीवाणुरोधी (Antimicrobial): यसले हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसको सङ्क्रमणबाट शरीरलाई बचाउन मद्दत गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): गाजरको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) मध्यम हुने भएकाले सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्दा यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन र मधुमेहका बिरामीहरूलाई फाइदा पुर्याउँछ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective): गाजरमा पाइने पोटासियम र एन्टिअक्सिडेन्टले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को स्तर घटाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा हृदयघातको जोखिम कम हुन्छ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer): गाजरमा पाइने फल्कारिनोल (Falcarinol) नामक तत्त्वले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): गाजरले कलेजोमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र कलेजोलाई स्वस्थ राख्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि (Immunomodulatory): यसमा पाइने भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टले सेतो रक्तकोष (White blood cells) को कार्यक्षमता बढाएर शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमतालाई सुदृढ बनाउँछ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि दैनिक १ देखि २ वटा मध्यम आकारको गाजर वा ५० देखि १०० मिलिलिटर गाजरको रस सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गाजर पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने थुप्रै भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्:

भिटामिन ए (Vitamin A): गाजर बिटा-क्यारोटिन (Beta-carotene) को सबैभन्दा राम्रो स्रोत हो, जुन शरीरमा गएर भिटामिन ए मा परिणत हुन्छ। यो आँखाको दृष्टि, छालाको स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) का लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ।

भिटामिन के (Vitamin K1): यसले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood coagulation) र हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health) का लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

पोटासियम (Potassium): यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र स्नायु प्रणालीलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ।

फाइबर (Dietary Fiber): गाजरमा पेक्टिन (Pectin) जस्ता घुलनशील फाइबर पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा भिटामिन सी, ल्युटिन (Lutein) र एन्थोसायनिन (Anthocyanins) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्।

क्याल्सियम र फस्फोरस (Calcium and Phosphorus): यी खनिजहरूले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्।

भिटामिन सी (Vitamin C): यसले कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गर्छ जसले छालालाई कसिलो र जवान राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गाजरको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): गाजरमा पाइने ल्युटिन (Lutein) र बिटा-क्यारोटिनले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव र उमेरसँगै हुने क्षयबाट बचाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): गाजरमा पाइने भिटामिन र खनिजहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation): सन्तुलित पोषणले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले मुडलाई सकारात्मक राख्न सहयोग गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): गाजरमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले मांसपेशीहरूलाई आराम प्रदान गर्छन्, जसले गर्दा राति गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार राम्ररी पकाएको गाजर (जस्तै सूप वा हलुवा) ले शरीर र मनमा सात्त्विक गुण बढाउँछ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत

गर्छ। यद्यपि, काँचो गाजरको अधिक सेवनले केही हदसम्म राजसिक (Rajasic) वा उत्तेजक प्रभाव पार्न सक्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गाजरका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds): गाजरमा मुख्यतया बिटा-क्यारोटिन (Beta-carotene), अल्फा-क्यारोटिन (Alpha-carotene), ल्युटिन (Lutein), र फल्कारिनोल (Falcarinol) जस्ता फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पाइन्छन्।

दृष्टिको सुरक्षा (Vision Protection): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि बिटा-क्यारोटिनको कमीले रतन्धो (Night blindness) हुन्छ। गाजरको नियमित सेवनले म्याकुलर डिजेनेरेसन (Macular degeneration) जस्ता उमेरसँग सम्बन्धित आँखाका रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

क्यान्सर रोकथाम (Cancer Prevention): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि गाजरमा पाइने फल्कारिनोल (Falcarinol) र फल्कारिनडिओल (Falcarindiol) ले कोलोन क्यान्सर (Colon cancer) र स्तन क्यान्सर (Breast cancer) को जोखिमलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सक्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect): गाजरमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको डिएनए (DNA) लाई क्षति हुनबाट बचाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गाजर स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

क्यारोटेनेमिया (Carotenemia): अत्यधिक मात्रामा गाजर वा गाजरको रस सेवन गर्दा छालाको रङ पहेँलो वा सुन्तला रङको हुन सक्छ। यस अवस्थालाई क्यारोटेनेमिया भनिन्छ। यद्यपि यो हानिकारक हुँदैन र गाजर खान कम गरेपछि आफैँ निको हुन्छ।

मधुमेहका बिरामी (Diabetic Patients): गाजरमा प्राकृतिक चिनीको मात्रा हुने भएकाले गम्भीर मधुमेह भएका बिरामीहरूले यसको रस पिउनुभन्दा सिङ्गै गाजर चपाएर खानु वा पकाएर सन्तुलित मात्रामा खानु राम्रो हुन्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta Prakriti): गाजरको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त दोष बढेका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी महसुस हुने व्यक्तिहरूले यसको अधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): भिटामिन ए को सप्लिमेन्ट (Vitamin A supplements) लिइरहेका व्यक्तिहरूले अत्यधिक गाजर खाँदा शरीरमा भिटामिन ए को विषाक्तता (Toxicity) हुन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि गाजर अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ किनकि यसले आमा र बच्चा दुवैको पोषण आवश्यकता पूरा गर्छ। तर, अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा भिटामिन ए को अधिकता हुन सक्ने भएकाले सन्तुलित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई बढाउने र भोक जगाउने आयुर्वेदिक गुण। (Appetizer / Digestive stimulant)

वृष्य (Vrishya): शुक्रधातु बढाउने, प्रजनन क्षमता र यौन शक्ति वृद्धि गर्ने गुण। (Aphrodisiac)

कृमिघ्न (Krimighna): शरीर वा पेटमा रहेका हानिकारक कीरा वा परजीवीहरूलाई नष्ट गर्ने गुण। (Anthelmintic)

अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative Stress): शरीरमा हानिकारक फ्री र्याडिकल्स र एन्टिअक्सिडेन्टबीचको असन्तुलनले कोषहरूमा पुर्याउने क्षति।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): बोटबिरुवाहरूमा पाइने प्राकृतिक रासायनिक यौगिकहरू जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्।

म्याकुलर डिजेनेरेसन (Macular Degeneration): उमेर बढ्दै जाँदा आँखाको पर्दा (Retina) को मध्य भागमा हुने क्षति जसले दृष्टि कमजोर बनाउँछ।

फर्सी (कूष्माण्ड / Cucurbita maxima)

१. परिचय (Introduction)

फर्सी नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी तरकारी हो। यसलाई संस्कृतमा 'कूष्माण्ड', 'पुष्पफल' वा 'वल्लीफल' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'कुकुर्बिता म्याक्सिमा' (Cucurbita maxima) हो। यो कुकुर्बिटेसी (Cucurbitaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने लहरे वनस्पति हो। नेपालको तराईदेखि उच्च पहाडी भेगसम्म सजिलै फल्ने फर्सीको फल, मुन्टा, फूल र बियाँ सबै खाद्य पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नेपाली संस्कृतिमा दशैं-तिहार जस्ता चाडपर्वमा फर्सीको तरकारी विशेष परिकारको रूपमा पकाइन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा फर्सीलाई नेपाली समाजमा पोषण र औषधिको एक प्रमुख स्रोत मानिँदै आइएको छ। यसको फल जति छिप्पियो वा पाको भयो, त्यति नै बढी पौष्टिक र औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई एक उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenative) र बलवर्द्धक आहारको रूपमा लिइन्छ। नेपाली भान्सामा फर्सीको तरकारी, दालमा मिसाएर, सुकुटीसँग वा यसको बियाँलाई भुटेर खाने चलन छ, जसले स्वाद मात्र नभई स्वास्थ्यलाई पनि अतुलनीय फाइदा पुऱ्याउँछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा फर्सीको औषधीय गुणको व्यापक वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र प्रभावबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख छ:

श्लोक:

कूष्माण्डं बृंहणं वृष्यं गुरु पित्तास्रवातनुत् ।
बालं पित्तापहं शीतं मध्यमं कफकारकम् ॥
वृद्धं नातिहिमं स्वादु सक्षारं दीपनं लघु ।
बस्तिशुद्धिकरं चेतोरोगहृत् सर्वदोषजित् ॥
(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग, श्लोक ५४-५५)

नेपाली अनुवाद:

फर्सी शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहण), शुक्रधातु बढाउने (वृष्य), पच्न भारी (गुरु) तथा पित्त, रक्तविकार र वात दोषलाई नाश गर्ने स्वभावको हुन्छ। कलिलो फर्सीले पित्त नाश गर्छ र शीतल हुन्छ। मध्यम (ठिक्कको) फर्सीले कफ बढाउँछ। तर पूर्ण रूपमा पाकेको (वृद्ध) फर्सी धेरै चिसो हुँदैन, स्वादिलो हुन्छ, थोरै क्षारीय गुण भएको, पाचन शक्ति बढाउने (दीपन), पच्न हलुका (लघु), पिसाबथैली शुद्ध गर्ने (बस्तिशुद्धिकर), मानसिक रोगहरू हटाउने (चेतोरोगहृत) र सबै दोषहरूलाई जित्ने (सर्वदोषजित्) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको दृष्टिकोणले फर्सीको रस (Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) स्निग्ध (Unctuous) हुन्छ भने कलिलो अवस्थामा गुरु (Heavy) र पाकेको अवस्थामा लघु (Light) हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) र विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र पित्तलाई शमन गर्छ (Pacifies Vata and Pitta) भने पूर्ण रूपमा पाकेको फर्सीले त्रिदोषलाई नै सन्तुलनमा राख्ने (Tridosha pacifying) काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा फर्सीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Urinary tract issues) हुँदा पाकेको फर्सीको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री मिसाएर पिउने चलन छ। यसले पिसाबथैलीलाई चिसो पार्छ र पिसाब खुलाउँछ। त्यसैगरी, पेटको अल्सर र ग्यास्ट्रिकको (Gastritis and Ulcers) समस्यामा खाली पेटमा काँचो फर्सीको रस पिउनाले पेटको घाउ निको पार्न र जलन कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) भएका व्यक्तिहरूका लागि फर्सीको बियाँ अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसको बियाँलाई सुकाएर, भुटेर धुलो बनाई राति सुत्नुअघि मनतातो दूधसँग खाँदा गहिरो निद्रा लाग्छ। सुत्केरी महिला वा लामो बिरामीपछि तङ्ग्रिँदै गरेका व्यक्तिहरूलाई कमजोरी र थकान (General debility) महसुस हुँदा पाकेको फर्सीको तरकारी वा यसको हलुवा (कूष्माण्ड अवलेह) बनाएर खुवाउँदा शरीरमा छिटो बल आउँछ। बालबालिकाको पेटमा जुका पर्दा (Intestinal worms) फर्सीको काँचो बियाँलाई पिनेर बिहान खाली पेटमा खुवाउने परम्परागत विधि निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

फर्सीमा रहेका विभिन्न औषधीय गुणहरूले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछन्। यसमा प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। फर्सीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वहरूले शरीरभित्र हुने सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छन्, जसले जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्यामा राहत प्रदान गर्छ। यसका साथै, फर्सी मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) पनि हो। यसको बियाँ र बोक्रामा पाइने तत्वहरूले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छन् र इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादनलाई नियमित गर्न सघाउँछन्।

फर्सीले मूत्रवर्द्धक (Diuretic) को रूपमा पनि काम गर्छ। यसले मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाएर शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। हृदय स्वास्थ्य (Cardioprotective) का लागि पनि यो उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। फर्सीको बियाँमा पाइने म्याग्नेसियम र पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुका मांसपेशीहरूलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार औषधिको रूपमा फर्सीको रस १० देखि २०

मिलिलिटर, बियाँको धुलो ३ देखि ६ ग्राम र कूष्माण्ड अवलेह (फर्सीको पाक) १० देखि २० ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

फर्सी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। फर्सीमा प्रशस्त मात्रामा बिटा-क्यारोटिन (Beta-carotene) पाइन्छ, जुन शरीरमा गएर भिटामिन ए (Vitamin A) मा परिणत हुन्छ। यसले आँखाको तेज बढाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। यसका साथै, यसमा पाइने भिटामिन सी र ई (Vitamin C and E) ले छालालाई स्वस्थ राख्न र कोषहरूको क्षय हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals) को दृष्टिकोणले फर्सीको बियाँ निकै धनी छ। यसमा म्याग्नेसियम, जिंक, पोटासियम र आइरन प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। जिंकले पुरुषहरूको प्रजनन स्वास्थ्य र प्रोस्टेट (Prostate) ग्रन्थिको सुरक्षा गर्छ। फर्सीमा उच्च मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ। साथै, फर्सीको बियाँ वनस्पतिमा आधारित प्रोटिन (Protein) को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा सघाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा पाकेको फर्सीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने आहारको रूपमा लिइन्छ। यसले तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety reduction) मा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। फर्सीको बियाँमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ। यो तत्व शरीरमा गएर सेरोटोनिन (Serotonin) नामक हर्मोनमा परिणत हुन्छ, जसले मनलाई शान्त राख्न र खुसीको महसुस गराउन मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गर्न पनि फर्सी लाभदायक छ। सेरोटोनिन पछि मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनमा परिणत हुन्छ, जसले हाम्रो सुत्ने र उठ्ने चक्रलाई नियमित गरी गहिरो निद्रा लगाउन मद्दत गर्छ। यसमा पाइने जिंक र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्छन्, जसले गर्दा एकाग्रता र स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory enhancement) हुन्छ। आयुर्वेदका अनुसार फर्सी एक सात्विक आहार (Sattvic diet) हो। यसको नियमित सेवनले मनमा शान्ति, स्थिरता र सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि फर्सीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानमार्फत पुष्टि गरेको छ। फर्सीमा कुकुर्बिटासिन (Cucurbitacins) नामक एक विशेष प्रकारको रासायनिक तत्व पाइन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार यस तत्वमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र सुन्निने

प्रक्रिया कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू रहेका छन्। त्यसैगरी, फर्सीको बियाँमा पाइने फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) ले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ।

फर्सीमा टोकोफेरोल (Tocopherols) पनि पाइन्छ, जुन भिटामिन ई को एक रूप हो। यसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ। आधुनिक अनुसन्धानले फर्सीको एन्टी-डिप्रेसेन्ट प्रभाव (Antidepressant effect) लाई पनि प्रमाणित गरेको छ। मुसाहरूमा गरिएको एक वैज्ञानिक परीक्षणले फर्सीको बियाँको अर्कले चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) कम गर्न मद्दत गर्ने देखाएको छ, जसले यसको आयुर्वेदिक 'मेध्य' गुणलाई वैज्ञानिक रूपमा नै पुष्टि गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

फर्सी सामान्यतया सबैका लागि सुरक्षित र लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। काँचो वा मध्यम रूपमा पाकेको फर्सीले कफ बढाउने भएकाले चिसो, रुघाखोकी वा दमको समस्या भएका कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। फर्सीको बियाँमा उच्च मात्रामा फाइबर हुने भएकाले एकैपटक धेरै खाँदा पेट फुल्ने वा ग्यास भरिने जस्ता पाचन समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन्।

फर्सीले रक्तचाप र रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन सक्ने भएकाले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) हुन नदिन चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको नियमित औषधीय प्रयोग गर्नुपर्छ। गर्भावस्था (Pregnancy) को समयमा सामान्य आहारको रूपमा फर्सी खानु सुरक्षित र लाभदायक हुन्छ, तर यसको बियाँको अर्क वा सप्लिमेन्ट (Supplement) अत्यधिक मात्रामा खानुअघि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Equivalent |

| : --- | :--- | :--- |

| बृंहण | शरीरको तौल बढाउने, मांसपेशी र धातुहरूलाई पुष्ट गर्ने पौष्टिक आहार वा औषधि। | Nourishing therapy |

| वृष्य | प्रजनन क्षमता बढाउने, शुक्रधातुलाई बलियो बनाउने र यौन दुर्बलता हटाउने गुण। | Aphrodisiac |

| मेध्य | मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा आहार। | Brain tonic / Nootropic |

| बस्तिशुद्धिकर | पिसाबथैली र मूत्र प्रणालीलाई सफा गर्ने तथा पिसाबसम्बन्धी रोगहरू हटाउने गुण। | Bladder cleanser / Diuretic |

| दीपन | जठराग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्ने वा भोक जगाउने गुण। | Appetizer |

| त्रिदोष | आयुर्वेदका अनुसार शरीर सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्वहरू— वात (हावा), पित्त (अग्नि) र कफ (जल र पृथ्वी)। | The three fundamental bodily bio-elements |

लौका (अलाबु / Lagenaria siceraria)

१. परिचय (Introduction)

लौका (Bottle Gourd) नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी तरकारी हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'लाजेनारिया सिसेरिया' (Lagenaria siceraria) हो र यो 'कुकुरबिटेसी' (Cucurbitaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'अलाबु', 'तुम्बी' वा 'मिष्टतुम्बी' भनेर चिनिन्छ। परापूर्वकालदेखि नै लौकालाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको लहरा घरको छाना वा थाँक्रोमा फैलिएर फल्ने गर्दछ, जसले नेपाली ग्रामीण जनजीवनको एक अभिन्न दृश्यलाई प्रतिविम्बित गर्दछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा लौकाको विशेष महत्त्व रहेको छ। यसलाई सात्विक भोजनको रूपमा लिइन्छ, जसले शरीर र मन दुवैलाई शुद्ध र शान्त राख्न मद्दत गर्दछ। व्रत, उपवास र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा लौकाको तरकारी वा परिकारलाई शुद्ध आहारको रूपमा ग्रहण गर्ने चलन छ। यसको हल्का र सुपाच्य प्रकृतिका कारण बिरामी पर्दा वा पाचन प्रणाली कमजोर हुँदा लौकाको झोल वा तरकारी खुवाउने परम्परागत अभ्यास नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, लौका मानव सभ्यताले खेती गर्न थालेका प्रारम्भिक वनस्पतिहरूमध्ये एक मानिन्छ। यसको प्रयोग केवल भोजन र औषधिको रूपमा मात्र सीमित नभई, सुकेको लौकाको बोक्रालाई पानी बोक्ने भाँडो (तुम्बा), वाद्यवादनका सामग्री (जस्तै: एकतारे, तानपुरा) र पौडी खेल्दा तैरिन मद्दत गर्ने साधनको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो। यसरी लौकाले नेपाली जनजीवनको पोषण, स्वास्थ्य र संस्कृतिमा गहिरो प्रभाव पारेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा लौकाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को शाकवर्गमा लौका (अलाबु) को गुणधर्मलाई स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यस ग्रन्थमा लौकालाई शीतल, हृदयको लागि हितकर र दोषनाशक मानिएको छ।

"अलाबुः शीतला हृद्या पित्तश्लेष्मापहा लघुः।

स्निग्धा रुच्या प्रपाके च मधुरा धातुपुष्टिदा॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार, लौका शीतल (चिसो प्रकृतिको), हृदयको लागि हितकर, पित्त र कफ दोषलाई नाश गर्ने तथा पचाउन हल्का हुन्छ। यो स्निग्ध (चिल्लोपन युक्त), रुचि बढाउने, पचेपछि मधुर (गुलियो) हुने र शरीरका धातुहरूलाई पोषण प्रदान गर्ने खालको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको कुरा गर्दा, लौकाको रस (Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) स्निग्ध (Unctuous) र लघु (Light) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (पित्तकफशामक)। यसको शीत वीर्यले शरीरको उष्णता (गर्मी) लाई कम गर्छ भने स्निग्ध गुणले शरीरमा आवश्यक चिल्लोपन कायम राख्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा लौकालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको शीतलता र सुपाच्य गुणले गर्दा यो धेरै रोगहरूमा लाभदायक मानिन्छ। विशेषगरी पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Urinary Tract Infection) हुँदा लौकाको रस अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा एउटा ताजा लौकालाई कोरेसोमा कोरेर वा मिक्स्चरमा पिसेर रस निकालिन्छ। एक गिलास लौकाको रसमा थोरै मिश्री वा कागतीको रस मिसाएर बिहान खाली पेटमा पिउनाले पिसाबको जलन कम हुन्छ र पिसाब खुलाउँछ।

उच्च रक्तचाप र मुटुको समस्या (Hypertension and Heart Issues) मा पनि लौकाले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। दैनिक बिहान आधा गिलास ताजा लौकाको रसमा थोरै पुदिना र धनियाँको पातको रस मिसाएर पिउनाले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र रक्तचाप सन्तुलनमा रहन्छ। कलेजोको समस्या र जन्डिस (Liver Disorders and Jaundice) मा कलेजोको गर्मी शान्त पार्न लौकाको प्रयोग गरिन्छ। लौकालाई उसिनेर त्यसमा थोरै सिधे नुन र जिराको धुलो हालेर बनाएको सुप बिरामीलाई दिनहुँ खुवाउनाले कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार आउँछ। यसका साथै, लौकामा क्यालोरी कम र फाइबर बढी हुने भएकाले यो तौल घटाउन (Weight Loss) पनि उपयोगी छ। बिहान खाली पेटमा लौकाको रस पिउने वा बेलुकाको खानामा लौकाको तरकारी मात्र खाने गर्नाले तौल नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लौकामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा शोथहर (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू, विशेषगरी कलेजो र मिर्गौलाको सुजन कम गर्न मद्दत गर्छ। लौका एक प्राकृतिक मूत्रल (Diuretic) औषधि पनि हो। यसले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र मिर्गौलाको कार्यलाई सहज बनाउँछ।

यसका साथै, लौका हृद्य (Cardioprotective) मानिन्छ। लौकाको रसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) बढाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी

रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। यो मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) पनि हो। लौकामा पाइने फाइबर र पानीको उच्च मात्राले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन र इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउन मद्दत गर्छ। पाचन सुधारक (Digestive Stimulant) को रूपमा, यसको हल्का र सुपाच्य प्रकृतिका कारण यसले कब्जियत, ग्यास्ट्रिक र एसिडिटी जस्ता पाचनसम्बन्धी समस्याहरूलाई निको पार्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, लौकाको रसको सामान्य मात्रा (Dosage) दैनिक ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म लिन सकिन्छ। तरकारी वा सुपको रूपमा भने आवश्यकता अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लौका पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्तै समृद्ध तरकारी हो। यसमा लगभग ९२% देखि ९६% सम्म पानीको मात्रा हुन्छ, जसले शरीरलाई निर्जलीकरण (Dehydration) हुनबाट बचाउँछ। भिटामिनहरूको (Vitamins) कुरा गर्दा, लौकामा भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'बी-कम्प्लेक्स' (Vitamin B-complex) र भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन बी ले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

खनिज पदार्थहरूको (Minerals) सन्दर्भमा, यसमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ। लौकामा घुलनशील र अघुलनशील दुवै प्रकारका फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छन्, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। यसमा न्यून मात्रामा प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates) हुन्छ, जसले यसलाई कम क्यालोरीयुक्त र सुपाच्य आहार बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लौकाको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा लौकालाई 'सात्विक' आहारको रूपमा लिइन्छ, जसको अर्थ यसले मनलाई शान्त, स्थिर र शुद्ध राख्न मद्दत गर्छ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) मा लौका निकै प्रभावकारी छ। लौकामा पाइने 'कोलिन' (Choline) नामक तत्त्वले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको शीत वीर्य (Cooling property) ले मस्तिष्कको गर्मी शान्त पारी चिन्ता र क्रोधलाई कम गर्छ।

निद्रा सुधार (Sleep Quality) को लागि पनि लौका उपयोगी छ। लौकाको रसमा थोरै तिलको तेल मिसाएर टाउकोमा मालिस गर्नाले वा नियमित रूपमा लौकाको सेवन गर्नाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान हुन्छ र गहिरो निद्रा लाग्छ। आयुर्वेदमा लौकालाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement) गर्न मद्दत गर्छ। यसले स्नायु कोशिकाहरूलाई पोषण प्रदान गरी स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउँछ। साथै, यसले शरीरका विषाक्त

पदार्थहरूलाई बाहिर निकालेर स्फूर्ति प्रदान गर्छ, जसले गर्दा मानसिक थकान कम हुन्छ र मुड नियमन (Mood Regulation) मा सहयोग पुग्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि लौकाका परम्परागत र आयुर्वेदिक उपयोगहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार लौकामा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्। लौकामा 'कुकुरबिटासिन बी, डी, जी, एच' (Cucurbitacin B, D, G, H) जस्ता यौगिकहरू पाइन्छन्। यी यौगिकहरूमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

यसका अतिरिक्त, लौकामा फ्लाभोनोइड्स र फेनोलिक यौगिकहरू (Flavonoids and Phenolic compounds) पाइन्छन्। यी एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हुन् जसले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन् र बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्। लौकामा पाइने स्यापोनिन (Saponins) ले रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन (Hypolipidemic action) र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यस्तै, ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids) जस्ता यौगिकहरूले कलेजोको सुरक्षा गर्ने (Hepatoprotective) र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने (Hypoglycemic) कार्य गर्दछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लौका सामान्यतया सबैको लागि सुरक्षित र लाभदायक भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, यदि लौकाको स्वाद तीतो छ भने त्यसलाई खानु हुँदैन। तीतो लौकामा 'कुकुरबिटासिन' (Cucurbitacin) को मात्रा अत्यधिक हुन्छ, जुन शरीरको लागि विषाक्त (Toxic) हुन सक्छ। यसले गम्भीर झाडापखाला, बान्ता र पेटको अल्सर गराउन सक्छ। त्यसैले रस निकाल्नु अघि सधैँ लौकाको सानो टुक्रा चाखेर हेर्नुपर्छ।

लौका शीत (चिसो) प्रकृतिको हुने भएकाले अत्यधिक मात्रामा काँचो लौकाको रस पिउनाले शरीरमा वात दोष बढ्न सक्छ (Vata Dosha Aggravation), जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने वा चिसो लाग्ने समस्या हुन सक्छ। वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई पकाएर वा अदुवा, मरिच जस्ता उष्ण मसलाहरूसँग मिसाएर खानु पर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) गराउने महिलाहरूले लौकाको तरकारी खानु सुरक्षित हुन्छ, तर काँचो रस पिउनु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। मधुमेह वा उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले लौकाको रस नियमित पिउँदा औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) भई रगतमा चिनी वा रक्तचाप अत्यधिक घट्न सक्ने भएकाले मात्रा मिलाएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लोपन वा ओसिलोपन युक्त गुण (Unctuous/Oily property)। यसले शरीरको रूखोपन हटाउँछ।

शीत वीर्य (Shita Virya): चिसो प्रभाव वा शक्ति (Cooling potency)। यसले शरीरको तापक्रम र पित्तलाई शान्त पार्छ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधि वा आहार (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

शोथहर (Shothahara): शरीरको सुजन वा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने गुण (Anti-inflammatory)।

मूत्रल (Mutrala): पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरका विकारहरू बाहिर निकाल्ने गुण (Diuretic)।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने शुद्ध आहार (Pure and mind-calming food)।

चमसुर (चन्द्रशूर / Lepidium sativum)

१. परिचय (Introduction)

चमसुर नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुगुणी साग तथा मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'चन्द्रशूर' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'लेपिडियम स्याटिभम' (Lepidium sativum) हो। यो ब्रासिकेसी (Brassicaceae) अर्थात् तोरीको परिवार अन्तर्गत पर्ने एकवर्षीय बिरुवा हो। नेपालका पहाडी तथा तराईका भूभागमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा यसको सागलाई तरकारीको रूपमा र यसका साना राता-खैरा गेडाहरूलाई औषधीय मसलाको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा चमसुरको विशेष महत्त्व रहेको छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक ऊर्जा प्रदान गर्न र स्तनपान गराउने आमाहरूको दूध बढाउन चमसुरको गेडा (जसलाई कतै-कतै हालिम पनि भनिन्छ) खुवाउने परम्परागत चलन नेपाली समाजमा पुस्तौंदेखि चलिआएको छ। यसका साथै, जाडोयाममा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन चमसुरको साग र पालुङ्गोको साग मिसाएर पकाउने चलन घर-घरमा पाइन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, चमसुरको प्रयोग वैदिक कालदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई एक उत्कृष्ट वात र कफ नाशक औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको तीखो स्वाद र उष्ण प्रकृतिका कारण यसले शरीरका विभिन्न विकारहरूलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। आधुनिक समयमा पनि यसको पोषण र औषधीय गुणहरूको कारण यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा मान्यता दिन थालिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रामाणिक ग्रन्थहरूमध्ये एक 'भावप्रकाश निघण्टु' मा चन्द्रशूर (चमसुर) को गुण र उपयोगिताको बारेमा स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ। यस ग्रन्थको हरीतक्यादि वर्गमा चन्द्रशूरको श्लोक यस प्रकार रहेको छ:

चन्द्रशूरं हितं हिक्का वातश्लेष्मातिसारिणाम् ।
असृग्वात गदाद्वेषि बलपुष्टि विवर्धनम् ॥८७॥
(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: चन्द्रशूर (चमसुर) बाडुली (Hiccups), वात र कफ दोषका कारण हुने पखाला (Diarrhea) मा अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। यसले रक्तवात अर्थात् बाथ रोग (Gout) लाई नष्ट गर्दछ र शरीरमा बल तथा पोषण (Strength and nutrition) को वृद्धि गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): कटु (Pungent/तीखो)

गुण (Guna - Qualities): लघु (Light/हलुका), रूक्ष (Dry/सुक्खा), तीक्ष्ण (Piercing/तीखो)

वीर्य (Virya - Potency): उष्ण (Hot/तातो)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas)। यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले कफ र वातलाई सन्तुलनमा राख्छ भने पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चमसुरलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

सुत्केरीको दूध बढाउन र शारीरिक कमजोरी हटाउन: सुत्केरी महिलाहरूमा स्तनपान गराउन आवश्यक दूधको मात्रा बढाउन (Galactagogue) चमसुरको गेडा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। यसका लागि एक चम्चा चमसुरको गेडालाई रातभरि पानीमा भिजाएर राख्ने र बिहान त्यसलाई गाईको दूध, थोरै घिउ र सख्खर (Jaggery) सँग उमालेर खीर जस्तो बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले सुत्केरीको शारीरिक कमजोरी हटाउनुका साथै पाठेघरलाई सफा गर्न पनि मद्दत गर्छ।

बाथ रोग र जोर्नीको दुखाइ (Gout and Joint Pain): बाथ रोग वा जोर्नी दुख्ने समस्यामा चमसुरको गेडा र जिरालाई बराबर मात्रामा पिसेर धूलो बनाइन्छ। उक्त धूलोमा थोरै मनतातो पानी वा कागतीको रस मिसाएर लेप (Paste) तयार गरिन्छ। यो लेपलाई दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्याबाट छिट्टै राहत मिल्छ।

पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis): अपच, पेट फुल्ने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा चमसुरको गेडाको धूलोलाई मनतातो पानीसँग सेवन गरिन्छ। एक चम्चा चमसुरको गेडालाई एक कप तातो पानीमा केही बेर भिजाएर (Hot infusion) छाड्ने र मनतातो भएपछि छानेर पिउनाले बाडुली लाग्ने, पेट फुल्ने र अपच हुने समस्या तत्काल कम हुन्छ।

महिनावारी गडबडी (Irregular Menstruation): महिलाहरूमा महिनावारी अनियमित हुने समस्यामा चमसुरको गेडाको काढा बनाएर पिउने चलन छ। यसमा प्राकृतिक रूपमै एस्ट्रोजेन (Estrogen) जस्तो काम गर्ने तत्त्व हुने भएकाले यसले हर्मोनलाई सन्तुलनमा ल्याई महिनावारीलाई नियमित बनाउन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चमसुरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

प्रदाहनाशक र पीडाहारी (Anti-inflammatory and Analgesic): चमसुरमा सुन्निने र दुख्ने समस्या कम गर्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसको नियमित सेवनले शरीरका भित्री अङ्गहरू सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ। विशेषगरी बाथ रोग (Gout) र सन्धिवात (Arthritis) का बिरामीहरूका लागि यो निकै लाभदायक हुन्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): चमसुरको गेडा र पातमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ। यसको लेप घाउ, खटिरा वा छालाको सङ्क्रमणमा लगाउँदा सङ्क्रमण फैलन पाउँदैन र घाउ छिटो निको हुन्छ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): चमसुरको गेडाले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने फाइबर र अन्य सक्रिय तत्त्वहरूले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछन्, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूलाई फाइदा पुग्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Disorders): आयुर्वेदका अनुसार चमसुरले कफ दोषलाई नष्ट गर्ने भएकाले यो दम (Asthma), खोकी र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ। यसले फोक्सो र श्वासनलीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक मात्रा (Dosage guidance): आयुर्वेदका अनुसार चमसुरको गेडाको चूर्ण (Powder) सामान्यतया १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक मनतातो पानी वा दूधसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चमसुर पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसको साग र गेडा दुवैमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिनहरू (Vitamins): चमसुर भिटामिन 'के' (Vitamin K) को अत्यन्तै राम्रो स्रोत हो, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसका साथै यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'ए' (Vitamin A), र भिटामिन 'ई' (Vitamin E) पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन ए ले आँखाको तेज बढाउन मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थहरू (Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र पोटासियम (Potassium) उच्च मात्रामा हुन्छ। आइरनको कमीले हुने

रक्तअल्पता (Anemia) हटाउन चमसुरको सेवन निकै लाभदायक हुन्छ। क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): चमसुरको गेडामा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन र आवश्यक फ्याटी एसिडहरू (Essential fatty acids) पाइन्छन्। यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हुन नदिन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चमसुरको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने (Medhya) गुण भएको वनस्पतिको रूपमा पनि हेरिन्छ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य र स्मरणशक्ति (Brain Health and Memory): चमसुरको गेडामा पाइने आवश्यक फ्याटी एसिडहरू (जस्तै लिनोलेनिक एसिड) मस्तिष्कको विकास र कार्यक्षमताका लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई पोषण प्रदान गरी स्मरणशक्ति (Memory enhancement) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): चमसुरमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र भिटामिनहरूले मस्तिष्कमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्न मद्दत गर्छन्। यसले स्नायुहरूलाई शान्त पारी मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): वात दोषको असन्तुलनले गर्दा निद्रा नलाग्ने समस्या हुन्छ। चमसुरले वात दोषलाई शमन गर्ने भएकाले यसको नियमित र सन्तुलित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिई गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। सात्त्विक आहारको रूपमा यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि चमसुरमा रहेका परम्परागत र औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

ग्लुकोसिनोलेट्स र सल्फोराफेन (Glucosinolates and Sulforaphane): चमसुरमा यी शक्तिशाली यौगिकहरू पाइन्छन् जसले शरीरमा प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) प्रभाव देखाउँछन्। सल्फोराफेनले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ क्षतिबाट बचाउँछ।

फाइटोएस्ट्रोजेन (Phytoestrogens): चमसुरको गेडामा एस्ट्रोजेन हर्मोन जस्तै काम गर्ने वनस्पतिजन्य यौगिकहरू पाइन्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यी यौगिकहरूले महिलाहरूमा हर्मोनल असन्तुलन मिलाउन र स्तनपान गराउने आमाहरूमा प्रोल्याक्टिन (Prolactin) हर्मोनको उत्पादन बढाएर दूधको मात्रा वृद्धि गर्न (Galactagogue effect) मद्दत गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties): यसमा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछन् र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चमसुर स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): चमसुरको प्रकृति अत्यन्तै उष्ण (तातो) हुने र यसले पाठेघरलाई खुम्च्याउने (Uterine contractions) काम गर्न सक्ने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। यसले गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha Warnings): यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणका कारण पित्त दोष बढेका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन सावधानीपूर्वक वा कम मात्रामा गर्नुपर्छ। अत्यधिक सेवनले पेट पोल्ने वा अल्सरको समस्या बढाउन सक्छ। यस्ता व्यक्तिहरूले यसलाई दूधसँग उमालेर सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): चमसुरले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने र रक्तचाप कम गर्ने भएकाले मधुमेह (Diabetes) र उच्च रक्तचाप (High blood pressure) को औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

थाइराइडको समस्या (Thyroid Issues): ब्रासिकेसी परिवारका अन्य तरकारीहरू जस्तै चमसुरमा पनि गोइट्रोजेन (Goitrogens) नामक तत्त्व हुन सक्छ जसले आयोडिनको अवशोषणमा बाधा पुर्‍याउन सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइराइडिजम (Hypothyroidism) भएका बिरामीहरूले यसको अत्यधिक काँचो सेवनबाट बच्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातश्लेष्म (Vatashleshma): आयुर्वेदका तीन दोषहरूमध्ये वात (हावा) र श्लेष्म (कफ/पानी) दोषको संयुक्त अवस्था। (Combination of Vata and Kapha doshas).

असृग्वात (Asrugvata): रगत र वात दोषको दुष्टिबाट हुने रोग, जसलाई आधुनिक चिकित्सामा बाथ रोग वा गाउट भनिन्छ। (Gout or arthritis caused by vitiation of blood and Vata).

बलपुष्टि (Balapushti): शरीरको बल, तागत र पोषणको वृद्धि गर्ने अवस्था। (Enhancement of physical strength and nourishment).

कटु विपाक (Katu Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने तीखो वा पिरो प्रभाव। (Pungent post-digestive effect).

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण। (Brain tonic or cognitive enhancer).

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): औषधिको तातो वा उष्ण प्रभाव जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ। (Hot potency of an herb).

पुदिना (पूतिहा / Mentha spicata)

१. परिचय (Introduction)

पुदिना नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'पूतिहा', 'रोचनी' वा 'पहाडी' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा 'मेन्था स्पाइकाटा' (Mentha spicata) भनिन्छ। यो लामियासी (Lamiaceae) अर्थात् तुलसी परिवार अन्तर्गत पर्ने सुगन्धित वनस्पति हो। यसको मनमोहक सुगन्ध र चिसो प्रभावका कारण यसलाई विश्वभर नै विशेष महत्त्वका साथ हेरिन्छ।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा पुदिनाको भूमिका अद्वितीय छ। विशेषगरी गर्मी मौसममा यसको प्रयोग अत्यधिक हुन्छ। पुदिनाको ताजा पातलाई पिसेर बनाइने चटनी नेपाली खानाको अभिन्न अङ्ग हो, जसले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै पाचन प्रक्रियालाई पनि सहज बनाउँछ। यसबाहेक, यसलाई सर्वत, चिया र विभिन्न परिकारहरूमा सुगन्ध र स्वाद थप्न प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले पुदिनालाई केवल स्वादका लागि मात्र नभई यसको औषधीय गुणका कारण दैनिक आहारमा समावेश गरेका थिए।

पुदिनाको ऐतिहासिक महत्त्व आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा गहिरोसँग जोडिएको छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई पेटका समस्याहरू समाधान गर्न, शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न र मुखको दुर्गन्ध हटाउन प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको सजिलो खेती र छिटो फैलिने प्रकृतिका कारण यो नेपालका पहाडी र तराई दुवै भेगका करेसाबारीहरूमा सहजै पाइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पुदिनाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु, धन्वन्तरी निघण्टु जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको महत्त्वलाई स्पष्ट पारिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा पुदिनाको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

रोचनी वह्निजननी वक्त्रजाड्यनिशूदनी।
कफवातहरी बल्या छर्द्यरोचकवारिणी॥

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: पुदिनाले रुचि बढाउँछ (रोचनी), पाचन अग्नि प्रदीप्त गर्छ (वह्निजननी), र मुखको जडता वा स्वादहीनता नष्ट गर्छ (वक्त्रजाड्यनिशूदनी)। यसले कफ र वात दोषलाई हरण गर्छ (कफवातहरी), शरीरलाई बल प्रदान गर्छ (बल्या), तथा बान्ता हुने समस्या र अरुचिलाई निवारण गर्छ (छर्द्यरोचकवारिणी)।

पुदिनाका आयुर्वेदिक गुणहरूलाई यसरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

| आयुर्वेदिक गुण | विवरण |

| --- | --- |

| रस (Taste) | कटु (पिरो) |

| गुण (Qualities) | लघु (पच्न हलुका), रुक्ष (सुख्खा), तीक्ष्ण (तीव्र) |

| वीर्य (Potency) | उष्ण (तातो) |

| विपाक (Post-digestive effect) | कटु (पचेपछि पिरो हुने) |

| दोष प्रभाव (Dosha effect) | कफवात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने) |

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा पुदिनालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यो अचुक औषधि मानिन्छ। खाना नपच्ने वा पेट फुल्ने समस्या (Indigestion and Gastritis) हुँदा पुदिनाको ताजा पातको रस ५ देखि १० मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै बिरे नुन र कागतीको रस मिसाई पिउनाले तत्काल राहत मिल्छ।

यात्रा गर्दा वा अन्य कारणले वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने (Vomiting and Nausea) समस्यामा पुदिनाको पात चपाउनाले वा यसको रसमा मह मिसाएर चाट्नाले बान्ता रोकिन्छ। रुघाखोकी र घाँटीको समस्या (Cold, Cough and Sore Throat) हुँदा पुदिनाको पात, तुलसी र अदुवा राखेर उमालेको पानी (काढा) पिउनाले रुघाखोकी र घाँटीको खसखस निको हुन्छ।

मुखको दुर्गन्ध (Bad Breath) हटाउन पुदिनाको ताजा पात चपाउनाले वा यसको रस पानीमा मिसाएर कुल्ला गर्नाले मुखको दुर्गन्ध हट्छ र गिजा सुन्निने समस्या कम हुन्छ। छालाको चिलाउने समस्या (Skin Itching) मा पुदिनाको पातलाई पिसेर लेदो बनाई चिलाएको वा किराले टोकेको ठाउँमा लगाउँदा शीतलता प्राप्त हुन्छ र चिलाउन कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पुदिनामा विभिन्न औषधीय वा भेषजगुण (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। पुदिनामा सुन्निएको र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसको लेप जोर्नी दुखेको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। यसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा यो घाउ खटिरा र सङ्क्रमणमा उपयोगी हुन्छ।

यसले पेटको मांसपेशीलाई आराम प्रदान गर्छ र ग्यास बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसले आन्द्राको ऐंठन (Intestinal spasm) लाई कम गर्ने (Carminative and Antispasmodic) कार्य गर्छ। केही अध्ययनहरूले पुदिनाको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने

(Antidiabetic) देखाएका छन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार पुदिनाको ताजा रस ५ देखि १० मिलिलिटर, चिसो फाँट (Cold infusion) २५ देखि ३० मिलिलिटर र यसको तेल १ देखि ३ थोपा तातो पानीसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पुदिना स्वाद र सुगन्धका लागि मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा क्यालोरी कम हुन्छ तर भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। पुदिनामा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन आँखाको दृष्टि र छालाको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ। यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) पनि पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

यसमा फलाम (Iron), म्याङ्गनिज (Manganese), क्याल्सियम (Calcium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने म्याङ्गनिजले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ। पुदिनामा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। यसमा रोजमारिनिक एसिड (Rosmarinic acid) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) हुन्छन् जसले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पुदिनाको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। आयुर्वेदमा मस्तिष्कलाई पोषण दिने र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटीलाई 'मेध्य' (Medhya) भनिन्छ। पुदिनामा पनि सात्त्विक गुणहरू हुन्छन् जसले मनलाई शान्त राख्न मद्दत गर्छन्। पुदिनाको सुगन्धले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। यसको चिया पिउनाले वा यसको तेलको सुगन्ध लिनाले मानसिक तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ।

आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि पुदिनाको नियमित प्रयोगले स्मरणशक्ति (Working memory) र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। यसको शान्त गर्ने प्रभावले गर्दा अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि पुदिनाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुण निर्धारण गर्छन्। मेन्थोल र मेन्थोन (Menthol and Menthone) पुदिनाको तेलमा पाइने मुख्य यौगिक हुन्। मेन्थोलले चिसोपनको महसुस गराउँछ र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्छ।

कार्भोन (Carvone) नामक यौगिकले पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। लिमोनेन (Limonene) मा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि पुदिनाको अर्कले पेटको अल्सर कम गर्न (Gastroprotective), हानिकारक ब्याक्टेरिया नष्ट गर्न (Antibacterial) र क्यान्सरका कोषिकाको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) मद्दत गर्न सक्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पुदिना सामान्यतया सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। ग्यास्ट्रोइसोफेजियल रिफ्लक्स डिजिज (GERD) अर्थात् अम्लपित्त माथि आउने समस्या भएका व्यक्तिहरूले पुदिनाको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पेटको मांसपेशीलाई खुकुलो बनाई समस्या बढाउन सक्छ। पुदिनाको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त दोष (Pitta dosha) बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक प्रयोगले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले पुदिनाको तेल वा यसको अत्यधिक मात्रा प्रयोग गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनकि यसले गर्भाशय खुम्च्याउने जोखिम हुन सक्छ। पुदिनाले कलेजोमा मेटाबोलिजम हुने केही आधुनिक औषधिहरूको प्रभावलाई असर गर्न सक्छ (Drug Interactions), त्यसैले नियमित औषधि सेवन गरिरहेकाहरूले सचेत हुनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	अङ्ग्रेजी अर्थ
रोचनी	खानामा रुचि बढाउने वा स्वादिलो बनाउने गुण	Appetizer
वक्त्रजाड्यनिशूदनी	मुखको जडता, स्वादहीनता वा बोल्न गाह्रो हुने अवस्थालाई नष्ट गर्ने	Remover of oral stiffness/tastelessness
छर्द्यरोचकवारिणी	बान्ता हुने (छर्दि) र खानामा अरुचि हुने समस्यालाई रोक्ने	Anti-emetic and anti-anorexic
कफवात शामक	शरीरमा बढेको कफ (चिसो/सिँगान) र वात (वायु/ग्यास) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण	Pacifier of Kapha and Vata doshas
मेध्य	मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा रसायन	Brain tonic/Nootropic

| विपाक | खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद | Post-digestive effect|

तुलसी (तुलसी / Ocimum tenuiflorum)

१. परिचय (Introduction)

तुलसी (Holy Basil), जसको वैज्ञानिक नाम *Ocimum tenuiflorum* (पहिले *Ocimum sanctum*) हो, Lamiaceae (पुदिना) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र पवित्र वनस्पति हो। संस्कृतमा यसलाई 'तुलसी' भनिन्छ, जसको अर्थ 'जसको तुलना गर्न सकिँदैन' (The Incomparable One) भन्ने हुन्छ। नेपाली भान्सा, आँगन र संस्कृतिमा तुलसीको स्थान अद्वितीय छ। प्रत्येक नेपाली हिन्दू परिवारको घरको अगाडि तुलसीको मठमा यसलाई रोप्ने र दैनिक पूजा गर्ने परम्परा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसलाई भगवान विष्णुको प्रिय वनस्पतिको रूपमा पुजिन्छ।

धार्मिक दृष्टिकोणले मात्र नभई, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक रूपमा पनि तुलसीलाई जीवनदायिनी जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई हावा शुद्ध गर्ने, वरपरको नकारात्मक ऊर्जा हटाउने र घरको वातावरणलाई स्वस्थ राख्ने वनस्पतिको रूपमा चिनिन्छ। नेपाली परम्परामा जन्मदेखि मृत्युसम्मका विभिन्न संस्कारहरूमा तुलसीको पात र जलको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। यसको सुगन्धित पातहरू चिया (Herbal Tea) बनाउन, काढा (Decoction) बनाउन र विभिन्न घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। तुलसी मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन्: राम तुलसी (हरियो पात भएको) र कृष्ण तुलसी (गाढा बैजनी वा कालो पात भएको), जसमध्ये कृष्ण तुलसीलाई औषधीय गुणको दृष्टिकोणले बढी प्रभावकारी मानिन्छ। यसबाहेक वन तुलसी र कपुर तुलसी जस्ता अन्य प्रजातिहरू पनि पाइन्छन्, तर घर-घरमा रोपिने मुख्य प्रजाति यिनै दुई हुन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तुलसीलाई 'जडीबुटीहरूको रानी' (Queen of Herbs) र 'जीवनको अमृत' (Elixir of Life) भनिएको छ। चरक संहिता (Charaka Samhita) र सुश्रुत संहिता (Sushruta Samhita) जस्ता महान् ग्रन्थहरूमा यसको विषनाशक र रोगनाशक गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा तुलसीको गुणगान गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

तुलसी कटुका तिक्ता हृद्योष्णा दाहपित्तकृत् ।
दीपन्यश्मकृच्छ्रघ्नी पार्श्वरुक्कुष्ठवातजित् ।।
(भावप्रकाश निघण्टु, पुष्पवर्ग - ६२)

नेपाली अनुवाद: तुलसी स्वादमा पिरो (Katu) र तितो (Tikta) हुन्छ। यो मुटुको लागि हितकर (Hridya), तातो प्रकृतिको (Ushna) र पित्त तथा डाह बढाउने हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Deepana), पत्थरी र पिसाबको समस्या (Ashmari/Mutrakrichhra) नष्ट गर्छ, कोखाको दुखाइ (Parshvaruk), कुष्ठरोग (Kushtha) र वात दोषलाई जित्ने वा शमन गर्ने क्षमता राख्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

गुण	विवरण
रस (Rasa/Taste)	कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
गुण (Guna/Qualities)	लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)
वीर्य (Virya/Potency)	उष्ण (Hot)
विपाक (Vipaka/Post-digestive effect)	कटु (Pungent)
दोष प्रभाव (Dosha Effect)	कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka), तर अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा यसले पित्त दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तुलसीलाई प्राथमिक उपचारको प्रमुख औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। गाउँघरदेखि सहरसम्म, सामान्य बिरामी पर्दा पहिलो उपचार तुलसीबाटै सुरु हुन्छ। विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको घरेलु उपचार विधि (Home Remedies) अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

रुघाखोकी र ज्वरो (Cough, Cold and Fever) को समस्यामा तुलसीको पात, अदुवा (Ginger), ल्वाङ (Clove) र मरिच (Black Pepper) पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई महसँग पिउनाले रुघाखोकी, घाँटी दुखेको र भाइरल ज्वरोमा तुरुन्तै राहत मिल्छ। यो विधि नेपाली समाजमा अत्यन्तै लोकप्रिय छ। श्वासप्रश्वासको समस्या (Respiratory Issues) जस्तै दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूले तुलसीको पातको रस, अदुवाको रस र मह बराबर मात्रामा मिसाएर बिहान-बेलुका सेवन गर्दा श्वासनली खुल्छ र जमेको खकार बाहिर निस्कन मद्दत पुग्छ।

पेटको गडबडी (Digestive Disorders) जस्तै अपच, ग्यास्ट्रिक र पेट दुख्ने समस्यामा तुलसीको ५-७ वटा पात बिहान खाली पेटमा चपाएर खाँदा वा यसको रस मनतातो पानीसँग पिउँदा पाचन प्रणाली सुध्रिन्छ। छालाको समस्या (Skin Conditions) जस्तै दाद, चिलाउने, लुतो र डण्डीफोर (Acne) जस्ता छालाका रोगहरूमा तुलसीको पातलाई पिनेर लेप (Paste) बनाई लगाउँदा यसको एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण निको पार्छ। कान दुख्दा (Earache) वा कानमा संक्रमण भएको बेला तुलसीको पातको रस मनतातो बनाएर १-२ थोपा कानमा हाल्ने परम्परागत चलन छ, जसले दुखाइ कम गर्छ। मुखको स्वास्थ्य (Oral Health) को लागि तुलसीको पात सुकाएर बनाएको धुलोले दाँत माझ्दा गिजाबाट रगत आउने समस्या (Bleeding Gums) र मुखको दुर्गन्ध (Bad Breath) हट्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तुलसीमा असाधारण औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न गम्भीर रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसले प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढीकरण (Immunomodulatory Action) मा ठूलो मद्दत गर्छ। तुलसीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। यसले सेतो रक्तकोषिका (White Blood Cells) को उत्पादन र सक्रियता बढाएर विभिन्न प्रकारका संक्रमणसँग लड्न मद्दत गर्छ।

यसमा एन्टिमाइक्रोबियल र एन्टिभाइरल (Antimicrobial and Antiviral) गुण हुन्छ। यसमा ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने शक्तिशाली क्षमता हुन्छ। त्यसैले यो मलेरिया, डेंगु र अन्य भाइरल संक्रमणहरू (Viral Infections) रोक्न प्रभावकारी मानिन्छ। मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic Effect) को लागि तुलसीको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood Sugar Level) सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। यसले प्यान्क्रियाजका कोषहरूको कार्यक्षमता बढाउँछ र इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin Sensitivity) वृद्धि गर्छ।

एन्टि-इन्फ्लेमेटरी र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic) गुणले गर्दा शरीरको सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) र जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) कम गर्न तुलसी अत्यन्तै उपयोगी छ। यसले शरीरमा दुखाइ उत्पन्न गर्ने रसायनहरूलाई रोक्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) को लागि तुलसीले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) को मात्रा घटाउँछ र उच्च रक्तचाप (Hypertension) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटु रोगको जोखिम कम हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया ताजा तुलसीको पातको रस १०-२० मिलिलिटर (ml), सुकेको पातको चूर्ण (Powder) १-३ ग्राम र काढा ५०-१०० मिलिलिटर दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तुलसी औषधीय गुणले मात्र नभई भिटामिन र खनिज पदार्थहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा पाइने प्रमुख पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) ले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

| पोषक तत्त्व | विवरण र लाभ |

|---|---|

| **भिटामिनहरू (Vitamins)** | तुलसीमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको तेज बढाउँछ, भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउँछ र भिटामिन के ले हड्डीको स्वास्थ्य र रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood Clotting) मा मद्दत गर्छ। |

| **खनिज पदार्थ (Minerals)** | यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), जिंक (Zinc), पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्।

आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ। पोटासियमले रक्तचाप सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। |

| **फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals)** | तुलसीमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरू प्रशस्त हुन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकल्स (Free Radicals) बाट हुने अक्सिडेटिभ क्षति (Oxidative Stress) बाट बचाउँछन्। |

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा तुलसीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain Tonic) र सात्त्विक (Sattvic) वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) को लागि तुलसी एक उत्कृष्ट एडाप्टोजेन (Adaptogen) हो। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol - Stress Hormone) को स्तरलाई सन्तुलनमा राखेर मानसिक तनाव र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। दैनिक तुलसीको चिया पिउनाले मानसिक थकान हट्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration) बढाउन यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कको रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive Function) मा सुधार आउँछ। विद्यार्थी र बौद्धिक कार्य गर्नेहरूका लागि यो अत्यन्तै लाभदायक छ। निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार्न तुलसीको चिया सुत्नुअघि पिउनाले स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई शान्त पार्छ र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा (Sound Sleep) लाग्न मद्दत गर्छ। अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएकाहरूलाई यो निकै उपयोगी हुन्छ। मुड सुधार (Mood Regulation) को लागि यसको सात्त्विक गुणले मनलाई शान्त, सकारात्मक र ऊर्जावान् बनाइराख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्न सहयोग पुग्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि तुलसीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। तुलसीमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) र तिनका कार्यहरू वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएका छन्।

| रासायनिक तत्त्व | वैज्ञानिक प्रमाण र कार्य |

|---|---|

| **युजेनोल (Eugenol)** | यो तुलसीमा पाइने मुख्य वाष्पशील तेल (Volatile Oil) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि युजेनोलमा शक्तिशाली एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Anti-

inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुण हुन्छ। यसले दाँतको दुखाइ र जोर्नीको दुखाइमा राम्रो काम गर्छ।|

| **अर्सोलिक एसिड (Ursolic Acid)** | यस यौगिकमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र कलेजोलाई सुरक्षित राख्ने (Hepatoprotective) क्षमता रहेको वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्। यसले ट्युमरको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ। |

| **रोजमारिनिक एसिड (Rosmarinic Acid)** | यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रिया (Cellular Aging) लाई सुस्त बनाउँछ र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। |

| **लिनलूल (Linalool)** | यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedative) र तनाव कम गर्ने (Anxiolytic) कार्य गर्छ भन्ने कुरा आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ। |

| **क्याम्फेन (Camphene)** | यसले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सफा राख्न र कफ निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्छ। |

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तुलसी सामान्यतया सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा तुलसीले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine Contractions) सम्भावना हुने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्छ। रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders) भएकाहरूले पनि ध्यान दिनुपर्छ किनभने तुलसीले रगतलाई पातलो बनाउने (Blood-thinning) काम गर्छ। त्यसैले शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुअघि वा रगत पातलो बनाउने औषधि (Anticoagulants) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta Dosha) हरूका लागि तुलसी उष्ण (Hot) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त बढेको अवस्थामा यसको धेरै सेवन गर्दा डाह हुने, पेट पोल्ने वा एसिडिटी (Acidity) बढ्न सक्छ। प्रजनन क्षमता (Fertility) को सन्दर्भमा केही पशु अध्ययनहरूले अत्यधिक तुलसीको सेवनले पुरुषको शुक्रकीटको सङ्ख्या (Sperm Count) मा कमी ल्याउन सक्ने देखाएका छन्, यद्यपि मानवमा यसको पूर्ण पुष्टि हुन बाँकी छ। सन्तान प्राप्तिको योजनामा रहेका पुरुषहरूले यसको अत्यधिक सेवनबाट बच्नु राम्रो हुन्छ। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को कुरा गर्दा मधुमेहको औषधि खाइरहेका बिरामीहरूले तुलसीको धेरै सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न (Hypoglycemia) सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ र व्याख्या
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार (Brain Tonic)।
सात्त्विक (Sattvic)	मन र शरीरलाई शुद्ध, शान्त र सन्तुलित राख्ने गुण (Pure and calming quality)।
एडाप्टोजेन (Adaptogen)	शरीरलाई शारीरिक र मानसिक तनावसँग लड्न र सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्ने प्राकृतिक पदार्थ (Stress-resisting substance)।
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि (Digestive Fire) लाई प्रज्वलित गर्ने वा भोक जगाउने प्रक्रिया।
अश्मरी (Ashmari)	मिर्गौला वा मूत्रनलीमा बन्ने पत्थरी (Kidney/Urinary Stones)।
कफ-वात शामक (Kapha-Vata Shamaka)	शरीरमा बढेको कफ (चिसो/खकार) र वात (वायु/दुखाइ) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण।

सिलाम (भृंगजीरा / Perilla frutescens)

१. परिचय (Introduction)

सिलाम (Perilla frutescens) नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'भृंगजीरा' वा 'सुगन्धपत्र' भनिन्छ भने अङ्ग्रेजीमा 'पेरिला' (Perilla) वा 'बिफस्टेक प्लान्ट' (Beefsteak plant) भनिन्छ। यो वनस्पति लामियासी (Lamiaceae) अर्थात् पुदिना परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको पात र दाना दुवैको प्रयोग नेपाली भान्सामा प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी यसको दानालाई भुटेर पिसेपछि अचारमा मिसाउने चलन छ, जसले अचारलाई एक अद्वितीय स्वाद र सुगन्ध प्रदान गर्दछ।

नेपाली भान्सामा सिलामको प्रयोग केवल स्वादका लागि मात्र नभई यसको औषधीय गुणका कारण पनि गरिन्छ। गुन्द्रुक, काँक्रो, र मुलाको अचारमा सिलामको धुलो मिसाउने परम्परा नेपाली संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ। यसको दानाबाट निकालिने तेल पनि निकै पौष्टिक मानिन्छ र यसलाई विभिन्न परम्परागत परिकारहरूमा प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, सिलामलाई जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा सिलाम (भृंगजीरा) लाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ। यसको सुगन्धित र उष्ण प्रकृतिका कारण यसलाई वात र कफ दोष शमन गर्न प्रयोग गरिन्छ। आयुर्वेदका विभिन्न ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा वर्णन गरिएको छ।

श्लोक:

कटुष्णं दीपनं रुच्यं कफवातविनाशनम्।
श्वासकासहरं बल्यं सुगन्धिं भृंगजीराकम॥

(आयुर्वेदिक निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

भृंगजीरा (सिलाम) स्वादमा पिरो (कटु) र तातो (उष्ण) प्रकृतिको हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), खानामा रुचि जगाउँछ (रुच्य), र कफ तथा वात दोषलाई नष्ट गर्दछ। यसले दम (श्वास) र खोकी (कास) लाई निको पार्छ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ (बल्य), र यो अत्यन्त सुगन्धित हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, सिलामको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light), रूक्ष (Dry), र तीक्ष्ण (Piercing) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष

प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Vata and Kapha) काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा सिलामलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको दाना, पात र तेलको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को समस्यामा सिलामको दानालाई भुटेर पिसेको धुलोलाई महसँग मिसाएर खाँदा निकै राहत मिल्छ। यसको तातो प्रकृतिले छातीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

पाचन समस्या (Digestive Issues) जस्तै अपच, ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने अवस्थामा सिलामको पातको चिया बनाएर पिउने चलन छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र पेटको दुखाइ कम गर्दछ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) को उपचारका लागि सिलामको तेललाई मनतातो बनाएर दुखेको जोर्नीमा मालिस गर्दा वात दोषका कारण हुने दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) कम हुन्छ। यसका साथै, सुत्केरी महिलालाई (For Postpartum Women) शरीर न्यानो राख्न र दूधको मात्रा बढाउन सिलामको दानाको झोल वा अचार खुवाउने परम्परागत चलन रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सिलाममा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory) क्षमता हुन्छ। सिलाममा पाइने रोजमारिनिक एसिड (Rosmarinic acid) ले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्न मद्दत गर्दछ, जसले बाथ रोग (Arthritis) र अन्य सुन्निने रोगहरूमा फाइदा पुर्‍याउँछ।

यसका साथै, यो एक प्रभावकारी जीवाणुनाशक (Antimicrobial) पनि हो। यसमा रहेको पेरिलाल्डिहाइड (Perillaldehyde) ले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्दछ, जसले श्वासप्रश्वास र पेटका सङ्क्रमणहरूबाट बचाउँछ। सिलाममा एलर्जी प्रतिरोधी (Anti-allergic) गुण पनि पाइन्छ। यसको पात र दानामा पाइने ल्युटियोलिन (Luteolin) ले शरीरमा हिस्टामाइन (Histamine) को उत्पादनलाई नियन्त्रण गर्दछ, जसले गर्दा छालाको एलर्जी र दम जस्ता समस्याहरू कम हुन्छन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार औषधिको रूपमा सिलामको दानाको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म र पातको रस ५ देखि १० मिलिलिटरसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सिलाम पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्तै धनी वनस्पति हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। सिलामको दाना र तेल ओमेगा-३ फ्याटी एसिड

(Omega-3 Fatty Acids) विशेषगरी अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (Alpha-linolenic acid - ALA) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) घटाउन मद्दत गर्दछ।

यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) पाइन्छ, जसले मांसपेशीको विकास गर्न र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछ। भिटामिन र खनिजको (Vitamins and Minerals) कुरा गर्दा, सिलाममा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र पोटासियम (Potassium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यसले हड्डी बलियो बनाउन र आँखाको तेज बढाउन मद्दत गर्दछ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरूले (Antioxidants) शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सिलामले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। सिलाममा पाइने सुगन्धित तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety Reduction) सहयोग पुग्छ। यसको चिया पिउनाले मानसिक थकान दूर हुन्छ।

यसले स्मरणशक्ति बढाउन (Memory Enhancement) पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा रहेको ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कका कोषहरूको विकासमा मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। सिलामको शान्त गर्ने गुणले निद्रा सुधार (Sleep Quality) गर्न र अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गरी गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले मनलाई स्थिर र शान्त राख्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सिलामका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य रासायनिक तत्त्वहरूले विभिन्न स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्दछन्। रोजमारिनिक एसिड (Rosmarinic Acid) एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट र सुन्निने प्रक्रिया रोक्ने (Anti-inflammatory) तत्त्व हो। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सुरक्षित राख्न (Neuroprotective) मद्दत गर्दछ।

पेरिलाल्डिहाइड (Perillaldehyde) सिलामको सुगन्धको मुख्य कारण हो। यसले सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial) र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Anxiolytic) काम गर्दछ। अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (Alpha-Linolenic Acid - ALA) एक प्रकारको ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हो जसले मुटुका रोगहरू (Cardiometabolic diseases) को जोखिम कम गर्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। त्यसैगरी, ल्युटियोलिन (Luteolin) एक प्रकारको फ्लाभोनोइड (Flavonoid) हो

जसले एलर्जीका लक्षणहरू (Anti-allergic) कम गर्न र श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सिलाम स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ। सिलामको प्रकृति तातो (उष्ण) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेका व्यक्तिहरूले (Pitta Dosha) यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट पोल्ने वा एसिडिटी बढाउन सक्छ।

यसमा रहेको ओमेगा-३ ले रगतलाई पातलो बनाउने काम गर्दछ। त्यसैले रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders) भएका वा रगत पातलो बनाउने औषधि (Anticoagulants) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको अत्यधिक प्रयोग गर्नु हुँदैन। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले (Pregnancy and Lactation) सामान्य मात्रामा खानामा प्रयोग गर्दा सुरक्षित भए तापनि, औषधिको रूपमा धेरै मात्रामा सेवन गर्नु अघि सावधानी अपनाउनु पर्दछ। पुदिना परिवारका वनस्पतिहरूसँग एलर्जी (Allergies) हुने व्यक्तिहरूले सिलामको प्रयोग गर्दा छालामा चिलाउने वा डाबर आउने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि बढाउने प्रक्रिया	Digestive stimulant
रुच्य (Ruchya)	खानामा स्वाद वा रुचि जगाउने गुण	Appetizer
बल्य (Balya)	शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्ने तत्त्व	Strength promoter
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी	Brain tonic
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	शरीरमा तातोपन उत्पन्न गर्ने प्रभाव	Hot potency
सात्त्विक (Sattvic)	मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने गुण	Pure and calming quality

गन्धे झार (भूतृण / Cymbopogon citratus)

१. परिचय (Introduction)

गन्धे झार, जसलाई अङ्ग्रेजीमा लेमनग्रास (Lemongrass) भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सामा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुपयोगी वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'सिम्बोपोगोन सिट्राटेस' (Cymbopogon citratus) हो र यो 'पोएसी' (Poaceae) अर्थात् घाँस परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'भूतृण', 'सुगन्धतृण' वा 'रोहिष' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको पात र डाँठबाट कागतीको जस्तो मगमगाउने सुगन्ध आउने हुनाले यसलाई गन्धे झार भनिएको हो। नेपालका तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्म यो वनस्पति सहजै हुर्कने गर्दछ।

नेपाली समाजमा गन्धे झारको प्रयोग सदियौंदेखि हुँदै आएको छ। विशेषगरी यसलाई चियामा राखेर पिउने चलन व्यापक छ, जसले चियाको स्वाद बढाउनुका साथै शरीरलाई स्फूर्ति प्रदान गर्दछ। यसबाहेक, यसको सुगन्धित तेललाई लामखुट्टे र अन्य कीराहरू भगाउन (Insect repellent) प्राकृतिक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। परम्परागत रूपमा यसलाई रुघाखोकी, ज्वरो र पेटका समस्याहरू निको पार्न घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, गन्धे झारको प्रयोग वैदिक कालदेखि नै सुगन्धित द्रव्य र औषधिको रूपमा हुँदै आएको पाइन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिने प्रमुख जडीबुटीमध्ये एक मानिएको छ। यसको सुगन्धले मनलाई शान्त पार्ने र वातावरणलाई शुद्ध बनाउने विश्वास गरिन्छ। आजको आधुनिक युगमा पनि यसको औषधीय र सुगन्धित गुणका कारण यसको व्यावसायिक खेती र प्रयोग विश्वव्यापी रूपमा बढ्दै गइरहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गन्धे झार (भूतृण) को गुण र उपयोगिताको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को गुडूच्यादिवर्गमा यसको गुणधर्म यसरी उल्लेख गरिएको छ:

भूतृणं कटुकं तिक्तं तीक्ष्णोष्णं रेचनं लघु |

विदाहि दीपनं रूक्षमनेत्र्यं मुखशोधनम् |

अवृष्यं बहुविट्कञ्च पित्तरक्तप्रदूषणम् ||१४८||

(भावप्रकाश निघण्टु - गुडूच्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: भूतृण (गन्धे झार) स्वादमा पिरो (कटु) र तीतो (तिक्त) हुन्छ। यो तीक्ष्ण (तीखो), उष्ण (तातो), दिसा खुलाउने (रेचन) र पचाउन हलुका (लघु) हुन्छ। यसले डाह उत्पन्न गर्ने (विदाहि), पाचन अग्नि बढाउने (दीपन), रूखो (रूक्ष), आँखाको लागि अहितकर (अनेत्र्य) र मुखलाई शुद्ध गर्ने

(मुखशोधन) कार्य गर्दछ। यो शुक्रधातु बढाउने खालको हुँदैन (अवृष्य), दिसाको मात्रा बढाउने (बहुविट्क) तथा पित्त र रक्तलाई दूषित गर्ने (पित्तरक्तप्रदूषण) स्वभावको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको आधारमा हेर्दा यसको रस (Taste) कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) तीक्ष्ण (तीखो), लघु (हलुका) र रूक्ष (रूखो) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ (वातकफशामक), तर उष्ण र तीक्ष्ण गुणका कारण यसले पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गन्धे झारलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा गन्धे झारको पातलाई पानीमा उमालेर बाफ लिने वा त्यसको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि ३-४ वटा गन्धे झारका ताजा वा सुकेका पातहरूलाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर मह वा अदुवा मिसाएर पिउनाले शरीरको तापक्रम घट्छ र खोकी कम हुन्छ।

पेट फुल्ने, ग्यास भरिने वा अपच हुँदा गन्धे झारको चिया पिउनाले तत्काल राहत मिल्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र पेटको दुखाइ कम गर्छ। जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा गन्धे झारको तेललाई तोरीको तेल वा नरिवलको तेलमा मिसाएर दुखेको जोर्नी वा मांसपेशीमा मालिस गर्नाले दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) कम हुन्छ।

यसमा फङ्गस प्रतिरोधी (Anti-fungal) गुण हुने भएकाले दाद वा अन्य छालाका सङ्क्रमण भएको ठाउँमा गन्धे झारको पातलाई पिनेर लेप लगाउनाले सङ्क्रमण निको हुन्छ। साथै, गन्धे झारको पातलाई माडेर शरीरमा दल्नाले वा यसको तेललाई पानीमा मिसाएर छर्किनाले लामखुट्टे र अन्य हानिकारक कीराहरू नजिक आउँदैनन्।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गन्धे झारमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रभावकारी बनाउँछ। गन्धे झारमा रहेका सक्रिय तत्त्वहरूले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्छन्। यसले छालाका सङ्क्रमण, दाद र निमोनिया जस्ता समस्याहरूमा औषधिको रूपमा काम गर्छ। यसमा पाइने 'सिट्रल' (Citral) नामक तत्त्वले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छ। त्यसैले यो बाथ रोग (Arthritis) र अन्य जोर्नीका दुखाइहरूमा अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

गन्धे झारको जरा र पातको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरमा इन्सुलिनको सन्तुलन कायम राख्न सहयोग पुर्‍याउँछ। यसको नियमित सेवनले

रगतमा खराब कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन र रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न नदिन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। यसले आमाशयमा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछ र ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) हुनबाट जोगाउँछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार गन्धे झारको तेल १ देखि ३ थोपा र यसको पातको काढा वा चिया दिनमा १ देखि २ कपसम्म पिउन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गन्धे झार औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। प्रति १०० ग्राम गन्धे झारमा करिब ९९ क्यालोरी ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (जस्तै: फोलेट, पाइरिडोक्सिन, थियामिन) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन ए ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउँछ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याङ्गनिज (Manganese), तामा (Copper), जस्ता (Zinc) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। यसमा थोरै मात्रामा प्रोटिन र आहार फाइबर (Dietary fiber) पनि पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गन्धे झारको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) गुण भएको मानिन्छ। गन्धे झारको चिया पिउनाले वा यसको सुगन्ध (Aromatherapy) लिनाले स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

यसमा शामक (Sedative) गुण हुन्छ, जसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या हटाएर गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। यसको नियमित प्रयोगले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ, एकाग्रता (Concentration) वृद्धि गर्छ र स्मरणशक्ति (Memory) तेजिलो बनाउँछ। आयुर्वेदका अनुसार यसको सुगन्धले मनमा सात्त्विक भाव (शुद्धता र शान्ति) जगाउँछ र नकारात्मक विचारहरूलाई हटाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि गन्धे झारका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds)

मध्ये सिट्रल (Citral) सबैभन्दा प्रमुख यौगिक हो (करिब ७०-८०%)। यसले कागतीको जस्तो सुगन्ध दिन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले सिट्रलमा शक्तिशाली जीवाणुनाशक (Antibacterial), ढुसीनाशक (Antifungal) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू रहेको देखाएका छन्।

यसमा पाइने जेरानियोल र निरोल (Geraniol and Neral) यौगिकहरूले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन्। यिनले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट जोगाउँछन्। मायर्सिन (Myrcene) ले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र सुन्निने समस्या घटाउने (Anti-inflammatory) कार्य गर्दछ। युजेनोल (Eugenol) यौगिकले एस्पिरिन (Aspirin) ले जस्तै काम गर्छ र टाउको दुखाइ (Headache) तथा माइग्रेन (Migraine) कम गर्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गन्धे झार सामान्यतया सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। गन्धे झारले पाठेघरलाई उत्तेजित गर्न सक्ने (Emmenagogue) भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

यो उष्ण (तातो) र तीक्ष्ण प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त बढेका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्दा पेट पोल्ने वा डाह हुने समस्या हुन सक्छ। यदि तपाईंले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, गन्धे झारको अत्यधिक सेवनले रक्तचाप वा सुगरको स्तर धेरै तल झार्न सक्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको परामर्श लिनु आवश्यक छ। यसको शुद्ध तेल (Essential oil) लाई सीधै छालामा लगाउँदा पोल्ने वा एलर्जी हुन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैं अन्य तेल (Carrier oil) सँग मिसाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
दीपन (Dipana)	पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने गुण	Digestive stimulant
रेचन (Rechana)	दिसा खुलाउने वा पेट सफा गर्ने औषधीय गुण	Laxative/Purgative
विदाहि (Vidahi)	खाएपछि शरीर वा पेटमा डाह वा जलन उत्पन्न गर्ने स्वभाव	Causing burning sensation
अवृष्य (Avrishya)	शुक्रधातु वा यौन क्षमता नबढाउने गुण	Anaphrodisiac
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी	Brain tonic / Cognitive enhancer
मुखशोधन (Mukhashodhana)	मुखभित्रको फोहोर वा दुर्गन्ध हटाएर मुखलाई शुद्ध र सफा गर्ने प्रक्रिया	Cleansing the oral cavity

पालुङ्गो (पालक्या / Spinacia oleracea)

१. परिचय (Introduction)

पालुङ्गो नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय, सर्वसुलभ र बहुमूल्य हरियो साग हो। यसलाई संस्कृत भाषामा 'पालक्या' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'स्पिनासिया ओलेरासिया' (Spinacia oleracea) हो। यो वनस्पति विज्ञानको 'अमारान्थासी' (Amaranthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई एक उत्कृष्ट स्वास्थ्यवर्धक आहारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जाडो मौसममा यसको खेती र उपभोग बढी हुने गर्दछ, यद्यपि आजभोलि यो बाह्रै महिना बजारमा उपलब्ध हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा पालुङ्गोको सागलाई पौष्टिक आहारको प्रमुख स्रोत मानिन्छ। सुत्केरी महिला, बालबालिका, वृद्धवृद्धा र रगतको कमी भएका व्यक्तिहरूलाई विशेष रूपमा पालुङ्गोको झोल वा साग खुवाउने चलन छ। नेपाली भान्सामा यसलाई आलुसँग मिसाएर (आलु-पालुङ्गो), पनिरसँग (पालक-पनिर), वा दालमा हालेर पकाउने गरिन्छ। यसले शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र शरीरलाई आवश्यक पोषण तत्त्वहरू आपूर्ति गर्ने विश्वास गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, पालुङ्गोको उत्पत्ति प्राचीन फारस (हालको इरान) मा भएको मानिन्छ र पछि यो व्यापारिक मार्ग हुँदै भारत, नेपाल र विश्वभर फैलिएको हो। आयुर्वेदमा यसलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको हरियो पात र कलिलो काण्ड दुवैलाई तरकारी, सुप, र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको स्वाद हल्का गुलियो र केही टर्रो हुन्छ, जसले यसलाई अन्य तरकारीहरूसँग सजिलै मिसाएर पकाउन उपयुक्त बनाउँछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' को शाक वर्गमा पालुङ्गोको गुण, प्रभाव र औषधीय महत्त्वलाई अत्यन्तै स्पष्ट रूपमा यसरी वर्णन गरिएको छ:

"पालक्या वातला शीता श्लेष्मला भेदिनी गुरुः।

विष्टम्भिनी च मदश्वासपित्तरक्तज्वरापहा॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाक वर्ग)

नेपाली अनुवाद: पालुङ्गोले वात र कफ दोष बढाउँछ, यो स्वभावले चिसो (शीत) हुन्छ, मललाई खुलाउने (भेदिनी) र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ। यसले पेट फुलाउने (विष्टम्भिनी) काम गर्छ तर नशा (मद), दम (श्वास), पित्तदोष, रक्तविकार (रक्तपित्त) र ज्वरोलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Rasa): मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent)

गुण (Guna): गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Virya): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): पित्त शामक (Pacifies Pitta), वात र कफ वर्धक (Increases Vata and Kapha)

यसको शीत वीर्य भएका कारण यसले शरीरको अत्यधिक गर्मीलाई शान्त पार्छ र पित्त दोषबाट उत्पन्न हुने रोगहरूमा अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा पालुङ्गोलाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभावकारी घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ:

रक्तअल्पता (Anemia): रगतको कमी भएका बिरामीहरूलाई पालुङ्गोको रस वा सुप नियमित रूपमा खुवाइन्छ। घरेलु उपचार विधि: एक मुठा ताजा पालुङ्गोलाई सफा गरी पिसेर रस निकाल्ने। त्यसमा थोरै कागतीको रस र बिरे नुन मिसाएर बिहान खाली पेटमा लगातार एक महिनासम्म पिउनाले शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा छिट्टै बढ्छ।

कब्जियत (Constipation): पालुङ्गोमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले दिसा खुलाउन मद्दत गर्छ। घरेलु उपचार विधि: पालुङ्गोको सागलाई थोरै पानीमा उमालेर सुप बनाउने र त्यसमा अलिकति घिउ र जिरा झुराएर राति सुत्नुअघि पिउनाले बिहान पेट सफा हुन्छ र पुरानो कब्जियत पनि निको हुन्छ।

आँखाको कमजोरी (Weak Eyesight): आँखाको दृष्टि बढाउन र आँखा पोल्ने समस्या कम गर्न पालुङ्गोको प्रयोग गरिन्छ। घरेलु उपचार विधि: पालुङ्गो र गाजरको रस बराबर मात्रामा मिसाएर दैनिक बिहान पिउनाले आँखाको तेज बढ्छ र चस्माको पावर कम हुन सक्छ।

पिसाबको समस्या (Urinary Issues): पिसाब पोल्ने, पहेँलो हुने वा रोकिने समस्यामा पालुङ्गो लाभदायक हुन्छ। घरेलु उपचार विधि: पालुङ्गोको पातलाई पानीमा उमालेर त्यसको झोल सेलाएपछि पिउनाले पिसाबको संक्रमण र पोल्ने समस्या कम हुन्छ। यसले मूत्रमार्गलाई सफा गर्ने काम गर्छ।

छालाको समस्या (Skin Problems): डन्डीफोर र अनुहारको दाग हटाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। घरेलु उपचार विधि: पालुङ्गोको पातलाई पिसेर लेप बनाउने र अनुहारमा २० मिनेटसम्म लगाएर पखाल्नाले छाला चम्किलो हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पालुङ्गोमा विभिन्न औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न र स्वस्थ जीवनयापन गर्न मद्दत गर्छन्:

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): पालुङ्गोमा पाइने तत्त्वहरूले शरीरका भित्री अंगहरू र जोर्नीहरूको सुजन कम गर्न मद्दत गर्छन्। बाथ रोग (Arthritis) र जोर्नी दुख्ने समस्या भएका बिरामीहरूका लागि यो लाभदायक हुन्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): यसले शरीरमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसको संक्रमणलाई रोक्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मौसमी रुघाखोकी र ज्वरोबाट बच्न सकिन्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): पालुङ्गोमा पाइने अल्फा-लिपोइक एसिड (Alpha-lipoic acid) ले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउन मद्दत गर्छ। मधुमेहका बिरामीहरूले यसलाई नियमित आहारमा समावेश गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।

रक्तचाप नियन्त्रक (Antihypertensive): यसमा पोटासियमको मात्रा उच्च र सोडियमको मात्रा कम हुने भएकाले उच्च रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले रक्तनलीहरूलाई आराम दिन्छ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer): पालुङ्गोमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरू र क्लोरोफिलले शरीरमा क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्। विशेषगरी आन्द्रा र प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम कम गर्न यो उपयोगी मानिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, पालुङ्गोको रस दैनिक ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पालुङ्गो पोषणको एक अद्‌भुत भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्:

भिटामिन 'के' (Vitamin K): एक कप उमालेको पालुङ्गोमा दैनिक आवश्यकताको अत्यधिक मात्रामा भिटामिन 'के' पाइन्छ, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन 'ए' (Vitamin A): आँखाको दृष्टि सुधार गर्न, छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन यो अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ।

फलाम (Iron): रातो रक्तकोषिका निर्माण गर्न र शरीरका सबै अंगहरूमा अक्सिजन पुर्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। पालुङ्गो फलामको उत्कृष्ट शाकाहारी स्रोत हो।

भिटामिन 'सी' (Vitamin C): यसले एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र शरीरलाई फलाम सोस्न (Iron absorption) मद्दत गर्छ।

फोलिक एसिड (Folic Acid / Vitamin B9): गर्भवती महिलाहरूका लागि भ्रूणको स्नायु प्रणालीको विकासमा अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ।

क्याल्सियम (Calcium): हड्डी र दाँतको विकास र मजबुतीका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

फाइबर (Fiber): पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत रोक्न र पेट लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराउन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पालुङ्गोले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ:

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): पालुङ्गोमा पाइने भिटामिन 'के', ल्युटिन, र फोलेटले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्। यसले उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्तिको ह्रास (Cognitive decline) लाई रोक्छ र अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता रोगको जोखिम कम गर्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र मानसिक तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत गर्छ। म्याग्नेसियमको कमीले चिडचिडापन र तनाव बढाउँछ।

मुड नियमन (Mood Regulation): पालुङ्गोले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ, जसले मुडलाई खुसी राख्न र डिप्रेसन (Depression) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसमा पाइने क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गरी राम्रो र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छन्।

मेध्य रसायन (Medhya Rasayana): आयुर्वेदमा मस्तिष्कलाई पोषण दिने र स्मरणशक्ति बढाउने तत्त्वलाई 'मेध्य' भनिन्छ। पालुङ्गोले सात्त्विक आहारको रूपमा काम गरी मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ। यसले तामसिक प्रवृत्तिलाई कम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि पालुङ्गोका परम्परागत र औषधीय गुणहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

ल्युटिन र जियाजान्थिन (Lutein and Zeaxanthin): यी शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन् जसले आँखाको रेटिनालाई हानिकारक पराबैंगनी प्रकाशबाट बचाउँछन् र उमेरसँगै हुने दृष्टिको ह्रास (Macular degeneration) तथा मोतियाबिन्दु (Cataract) को जोखिम कम गर्छन्।

नाइट्रेट्स (Nitrates): पालुङ्गोमा पाइने प्राकृतिक नाइट्रेट्सले शरीरमा नाइट्रिक अक्साइडको स्तर बढाउँछन्। यसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउँछ, जसले गर्दा रक्तचाप (Blood Pressure) कम हुन्छ र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) मा उल्लेखनीय सुधार हुन्छ।

केम्पफेरोल (Kaempferol): यो एक प्रकारको फ्लेभोनोइड (Flavonoid) हो जसले शरीरमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्छ। यसले दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम घटाउँछ।

क्वेरसेटिन (Quercetin): यसले शरीरमा संक्रमण र सुजनविरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ। पालुङ्गो क्वेरसेटिनको एक राम्रो स्रोत हो।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि नियमित रूपमा पालुङ्गोको सेवनले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative Stress) कम गर्छ, जसले गर्दा कोषहरूको उमेर छिटो बढ्ने प्रक्रिया रोकिन्छ र डीएनए (DNA) को क्षति हुनबाट जोगिन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पालुङ्गो स्वास्थ्यका लागि धेरै लाभदायक भए तापनि केही विशेष स्वास्थ्य अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney Stones): पालुङ्गोमा अक्जालेट (Oxalate) को मात्रा निकै उच्च हुन्छ, जसले क्याल्सियमसँग मिलेर मिर्गौलामा पत्थरी बनाउन सक्छ। त्यसैले क्याल्सियम-अक्जालेट पत्थरीको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन अत्यन्तै कम गर्नुपर्छ वा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood Thinners): यसमा भिटामिन 'के' प्रशस्त हुने भएकाले रगत पातलो गर्ने औषधि (जस्तै: Warfarin) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले औषधिको प्रभावलाई कम गर्न सक्छ।

वात र कफ दोष (Vata and Kapha Dosha): आयुर्वेदका अनुसार यसले वात र कफ बढाउने भएकाले चिसोको समस्या, दम, वा जोर्नी दुख्ने समस्या भएकाहरूले यसलाई काँचै खानु हुँदैन। यसलाई अदुवा, लसुन वा मरिचसँग पकाएर मात्र खानुपर्छ जसले यसको चिसो गुणलाई सन्तुलन गर्छ।

थाइरोइडको समस्या (Thyroid Issues): काँचो पालुङ्गोमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) नामक तत्त्व हुन्छ जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले थाइरोइडका बिरामीले यसलाई राम्ररी पकाएर वा उमालेर मात्र खानुपर्छ, पकाउँदा गोइट्रोजेन्स नष्ट हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातला (Vatala): वात दोष बढाउने गुण (Increases Vata dosha), जसले शरीरमा वायु वा ग्यास बढाउन सक्छ।

श्लेष्मला (Shleshmala): कफ दोष बढाउने गुण (Increases Kapha dosha), जसले शरीरमा चिसोपन र खकार बढाउन सक्छ।

भेदिनी (Bhedini): मललाई खुलाउने वा दिसा खुलाउने औषधीय गुण (Laxative property), जसले कब्जियत हटाउँछ।

विष्टम्भिनी (Vishtambhini): पेट फुलाउने वा ग्यास बनाउने गुण (Causing flatulence)।

मद (Mada): नशा वा मादकता (Intoxication), जसलाई पालुङ्गोले कम गर्न मद्दत गर्छ।

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न अंग (जस्तै: नाक, मुख) बाट रगत बग्ने रोग (Bleeding disorders), जसमा पालुङ्गोको शीत गुणले फाइदा गर्छ।

चौलाई (तण्डुलीय / Amaranthus viridis)

१. परिचय (Introduction)

चौलाई, जसलाई संस्कृतमा 'तण्डुलीय' वा 'मेघनाद' भनिन्छ, नेपाली भान्सामा परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्तै पौष्टिक र औषधीय गुणले भरिपूर्ण साग हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'अमारान्थस भिरिडिस' (Amaranthus viridis) हो र यो 'अमारान्थेसी' (Amaranthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका भूभागमा यो जङ्गली रूपमा आफैँ उम्रिने वा खेती गरिने वनस्पति हो। यसलाई कतै-कतै 'लुँडे साग' वा 'लट्टे' पनि भन्ने गरिन्छ। यसको पात र काण्डलाई तरकारीको रूपमा र यसको गेडालाई अन्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा चौलाईको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी व्रत र उपवासको समयमा यसको गेडा (जसलाई रामदाना पनि भनिन्छ) फलाहारको रूपमा ग्रहण गर्ने चलन छ। यसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै भोक लाग्न दिँदैन। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न रोगहरूको उपचारको लागि एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटीको रूपमा पनि प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको नियमित सेवनले शरीरमा रगतको कमी हुन नदिने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने जनविश्वास रहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा चौलाई (तण्डुलीय) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा यसलाई महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा उल्लेख गरेका छन्। 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा व्याख्या गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुको श्लोक:

"तण्डुलीयो लघुः शीतो रूक्षः पित्तकफास्रजित् ।
सृष्टमूत्रमलो रुच्यो दीपनो विषहारकः ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

तण्डुलीय (चौलाई) पच्नमा हलुका (लघु), चिसो प्रभाव भएको (शीत), र सुक्खा (रूक्ष) प्रकृतिको हुन्छ। यसले पित्त, कफ र रगतका विकारहरूलाई नाश गर्दछ। यसले दिसा र पिसाबलाई खुलाउँछ, खानामा रुचि बढाउँछ, पाचन अग्नि प्रदीप्त गर्दछ र शरीरका विभिन्न विषहरूलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, यसको रस (Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) हुन्छन्। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने

विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ र रक्तविकारलाई शमन गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चौलाईलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा वा महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव भएमा चौलाईको जरा वा पातको रस पिउने चलन छ। यसको लागि १०-१५ मिलिलिटर ताजा पातको रस निकालेर दिनको दुई पटक पिउनाले रक्तस्राव नियन्त्रण हुन्छ।

पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या भएमा चौलाईको पातको रस वा यसको जराको काढा बनाएर पिउनाले पिसाब खुलाउन मद्दत गर्दछ। यसको शीत वीर्यले पिसाब नलीको जलनलाई कम गर्दछ। छालामा आउने खटिरा, दाद वा घाउमा चौलाईको पातलाई पिनेर लेप लगाउनाले घाउ छिटो निको हुन्छ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। परम्परागत रूपमा, कीरा वा सर्पले टोकेको अवस्थामा प्राथमिक उपचारको रूपमा चौलाईको जराको रस पिउन दिने र टोकेको ठाउँमा यसको लेप लगाउने गरिन्छ। यसले विषको प्रभावलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले चौलाईको औषधीय मूल्यलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। चौलाईमा शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र पिसाब नलीको संक्रमण (Urinary tract infection) जस्ता समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्दछ। यसको अर्कमा विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। यसले पेटका संक्रमण र छालाका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ।

चौलाईको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Antidiabetic) मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने फाइबर र अन्य तत्त्वहरूले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछन्। यसले कलेजोलाई विभिन्न प्रकारका विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ (Hepatoprotective)। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको ताजा रस १०-२० मिलिलिटर र जराको काढा ४०-५० मिलिलिटरको मात्रामा सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चौलाई पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी'

(Vitamin C), र भिटामिन 'के' (Vitamin K) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'ए'ले आँखाको तेज बढाउँछ भने भिटामिन 'सी'ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउँछ।

चौलाई क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), र पोटासियम (Potassium) को राम्रो स्रोत हो। यसमा पाइने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुन दिँदैन र क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ। यसको गेडा र पात दुवैमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (Protein) पाइन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका एमिनो एसिडहरू (Amino acids) समावेश हुन्छन्, जुन अन्य वनस्पतिहरूमा विरलै पाइन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Fiber) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चौलाईको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र भिटामिनहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Concentration) सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

चौलाईमा म्याग्नेसियम प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ। यसको नियमित सेवनले निद्राको गुणस्तरमा (Sleep quality) सुधार ल्याउँछ। यसले शरीरलाई आराम दिई गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार चौलाई एक सात्त्विक (Sattvic) आहार हो। यसले मनलाई शुद्ध, शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ। यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) आहारको रूपमा पनि लिइन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले चौलाईमा पाइने विभिन्न रासायनिक यौगिकहरू र तिनका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा रुटिन (Rutin), क्वेरसेटिन (Quercetin), र क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्।

यी यौगिकहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकलहरूलाई (Free radicals) नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्दछन् (Antioxidant action)। यसले क्यान्सर (Cancer) र मुटुका रोगहरू (Heart diseases) लाग्ने जोखिमलाई कम गर्दछ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि चौलाईको अर्कमा दुखाइ कम गर्ने (Analgesic action) गुण हुन्छ, जसले प्राकृतिक पेनकिलरको (Painkiller) रूपमा काम गर्दछ। यसले शरीरको तापक्रमलाई नियन्त्रण गरी ज्वरो (Fever) कम गर्न (Antipyretic action) मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि चौलाई स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। चौलाईमा अक्जालेट (Oxalate) को मात्रा बढी हुने भएकाले मिर्गौलामा पत्थरी (Kidney stones) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

यसको प्रकृति चिसो र सुक्खा हुने भएकाले वात दोष (Vata dosha) बढेका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। खाँदा घिउ वा तेलमा राम्ररी पकाएर मात्र खानु पर्दछ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and lactation) गराइरहेका महिलाहरूले सामान्य मात्रामा खाँदा यो सुरक्षित हुन्छ, तर औषधीय मात्रामा प्रयोग गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा धेरै कम हुन सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनु पर्दछ (Drug interactions)।

९. शब्दावली (Glossary)

तण्डुलीय (Tanduliya): चौलाईको संस्कृत नाम, जसको अर्थ चामल जस्तो सानो गेडा हुने वनस्पति हो (Amaranth)।

पित्तकफास्रजित् (Pittakaphasrajit): पित्त, कफ र रगतका विकारहरूलाई जित्ने वा निको पार्ने गुण (Pacifier of Pitta, Kapha and blood disorders)।

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि बढाउने र भोक जगाउने प्रक्रिया (Digestive stimulant)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व (Brain tonic)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने आहार वा गुण (Pure and calming nature)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुक्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण (Dry quality)।

सिस्नु (वृश्चिकाली / Urtica dioica)

१. परिचय (Introduction)

सिस्नु (Stinging Nettle) नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै परिचित र बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'अर्टिका डायोका' (Urtica dioica) हो र यो अर्टिकेसी (Urticaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'वृश्चिकाली' वा 'वृश्चिकपत्री' भनिन्छ, जसको अर्थ बिच्छीले जस्तै चिलमउने वा पोल्ने पात भएको वनस्पति भन्ने हुन्छ। यसको पात र डाँठमा हुने मसिना काँडाहरूले छुँदा छालामा पोल्ने र चिलाउने (Stinging sensation) भएकोले यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'स्टिङ्गिङ नेटल' (Stinging Nettle) भनिएको हो।

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा सिस्नुको ऐतिहासिक र गहिरो महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी ग्रामीण भेगमा यसलाई तरकारी वा सुप (खोल्या) को रूपमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विगतमा खाद्यान्न अभाव हुँदा जीवन निर्वाहको प्रमुख आधार बनेको सिस्नु, आजभोलि यसको उच्च पौष्टिक र औषधीय गुणका कारण सहरका ठूला होटल र रेस्टुरेन्टहरूमा समेत एक विशिष्ट परिकारको रूपमा पस्किन थालिएको छ। चेपाङ लगायतका आदिवासी जनजातिहरूको त यो मुख्य खाना नै मानिन्छ। सुत्केरी महिलालाई तागत दिन र शरीरको दुखाइ कम गर्न सिस्नुको झोल खुवाउने नेपाली परम्परा वैज्ञानिक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै लाभदायी प्रमाणित भएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सिस्नुलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका ग्रन्थहरूमा यसको गुण र उपयोगिताको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा वृश्चिकाली (सिस्नु) को बारेमा यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"वृश्चिकाली कटुस्तिक्ता तीक्ष्णोष्णा कफवातहृत्।
शोथकुष्ठकृमिघ्नी च रक्तदोषविनाशिनी॥"

नेपाली अनुवाद: वृश्चिकाली (सिस्नु) स्वादमा पिरो (Katu) र तीतो (Tikta) हुन्छ। यो तीक्ष्ण (तीव्र प्रभाव पार्ने) र उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्दछ। यसले सुन्निएको (Inflammation), कुष्ठरोग (छालाका रोगहरू), जुका/परजीवी (Worms) र रगतका विकारहरू (Blood disorders) लाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): तिक्त (तीतो - Bitter), कषाय (टर्रो - Astringent)

गुण (Guna - Qualities): लघु (हल्का - Light), रूक्ष (सुक्खा - Dry), तीक्ष्ण (तीव्र - Sharp)

वीर्य (Virya - Potency): उष्ण (तातो - Hot)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): कटु (पिरो - Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), तर पित्त बढाउन सक्छ (May increase Pitta in excess)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा सिस्नुलाई खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

हाडजोर्नी र बाथको दुखाइ (Arthritis and Joint Pain):

गाउँघरमा बाथ रोग (Gout) र हाडजोर्नी दुख्ने समस्या हुँदा सिस्नुको मुन्टाको तरकारी वा झोल बनाएर खाने चलन छ। साथै, दुखेको ठाउँमा सिस्नुको काँचो पातले हिर्काएर (Urtication) उपचार गर्ने परम्परागत विधि पनि छ। यसरी हिर्काउँदा छालामा पोले पनि यसले रक्तसञ्चार बढाएर भित्रको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

रक्तअल्पता (Anemia) र सुत्केरी स्याहार:

रगतको कमी भएका बिरामी र सुत्केरी महिलालाई सिस्नुको झोल खुवाउने चलन छ। यसका लागि सिस्नुको कलिलो मुन्टालाई टिपेर, पखालेर, मकै वा कोदोको पिठोसँग मिसाएर खोले (सुप) पकाइन्छ। यसमा नुन, लसुन र अदुवा राखेर खाँदा शरीरमा रगत बढ्ने र तागत आउने जनविश्वास छ।

पिसाबसम्बन्धी समस्या (Urinary Issues):

पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या हुँदा सिस्नुको जरालाई पानीमा उमालेर त्यसको रस (Decoction) पिउने गरिन्छ। यसले पिसाब खुलाउन मद्दत गर्छ।

मधुमेह (Diabetes):

पछिल्लो समयमा गाउँघरमा चिनी रोग (मधुमेह) नियन्त्रण गर्न सिस्नुको धुलो (Powder) तातो पानीमा मिसाएर चियाको रूपमा पिउने चलन निकै बढेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सिस्नुमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory): सिस्नुमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसले शरीरमा प्रोस्टाग्ल्यान्डिन (Prostaglandins) जस्ता सुन्निने तत्त्वहरूको उत्पादनलाई रोक्छ,

जसले गर्दा बाथ (Rheumatoid arthritis) र ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) का बिरामीहरूलाई दुखाइ र सुन्निने समस्याबाट राहत मिल्छ।

पिसाब खुलाउने (Diuretic): यसले मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाएर शरीरबाट अतिरिक्त पानी र नुनलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्छ। यसले गर्दा उच्च रक्तचाप (Hypertension) नियन्त्रण गर्न र युरिक एसिड (Uric acid) लाई शरीरबाट फाल्न मद्दत गर्छ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): सिस्नुले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ। यसले प्यान्क्रियाजबाट इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादन बढाउन र शरीरका कोषहरूलाई इन्सुलिनप्रति संवेदनशील बनाउन सहयोग गर्छ।

प्रोस्टेट ग्रन्थिको उपचार (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH): पुरुषहरूमा उमेर बढ्दै जाँदा प्रोस्टेट ग्रन्थि सुन्निने समस्यामा सिस्नुको जराको अर्क (Root extract) अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसले पिसाब फेर्न गाह्रो हुने समस्यालाई कम गर्छ।

एलर्जी प्रतिरोधी (Antihistamine): सिस्नुको पातमा प्राकृतिक रूपमै हिस्टामिन (Histamine) लाई रोक्ने तत्त्व हुन्छ, जसले गर्दा धुलो वा मौसम परिवर्तनले हुने रुघाखोकी र एलर्जी (Allergic rhinitis) मा यो फाइदाजनक हुन्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सिस्नुको रस १० देखि २० मिलिलिटर, जराको काढा (Decoction) ४० देखि ५० मिलिलिटर र पात वा जराको धुलो ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सिस्नु पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका भिटामिन र खनिज तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'के' (Vitamin K) र भिटामिन 'बी' समूह (B-complex vitamins) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन 'के' ले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ।

खनिज तत्त्वहरू (Minerals): सिस्नु फलाम (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium) र म्याङ्गनिज (Manganese) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा पाइने उच्च फलाम र भिटामिन 'सी' को संयोजनले शरीरमा फलामको अवशोषण (Absorption) लाई सहज बनाउँछ, जसले रक्तअल्पता (Anemia) हुन दिँदैन।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): वनस्पति भए तापनि सिस्नुमा राम्रो मात्रामा प्रोटिन (लगभग २५% सुक्खा तौलमा) र एमिनो एसिडहरू पाइन्छन्। यसमा रहेको फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा पोलिफेनोल (Polyphenols) र पिग्मेन्टहरू (जस्तै: क्लोरोफिल) हुन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सिस्नुले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): सिस्नुमा पाइने म्याग्नेसियम र पोटासियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मनलाई शान्त राख्न सहयोग गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सिस्नुको चिया पिउनाले शरीरलाई आराम मिल्छ र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा सिस्नुलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको लागि लाभदायक - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा धेरै वर्णन नगरिए पनि, यसको 'लघु' र 'तीक्ष्ण' गुणले शरीरका स्रोतसहरू (Channels) लाई सफा गरी मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ। यसले शरीरमा सात्त्विक (Sattvic) ऊर्जा बढाउन र तमस (आलस्य) लाई हटाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सिस्नुका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई अनुसन्धानमार्फत प्रमाणित गरेको छ।

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds): सिस्नुमा क्वेरसेटिन (Quercetin), रुटिन (Rutin), क्याफिक एसिड (Caffeic acid), र क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्। यसको काँडामा हिस्टामिन (Histamine), सेरोटोनिन (Serotonin), र एसिटाइलकोलिन (Acetylcholine) हुन्छन् जसले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान: 'फाइटोमेडिसिन' (Phytomedicine) लगायतका जर्नलहरूमा प्रकाशित अनुसन्धानहरूले सिस्नुको पातको अर्कले बाथ रोगका बिरामीहरूमा सुन्निने र दुख्ने समस्या (Anti-inflammatory and Analgesic effects) उल्लेखनीय रूपमा कम गरेको देखाएका छन्।

प्रोस्टेट स्वास्थ्य: वैज्ञानिक परीक्षणहरूले सिस्नुको जरामा पाइने 'बिटा-सिटोस्टेरोल' (Beta-sitosterol) ले प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ्ने समस्या (BPH) मा पिसाबको प्रवाह सुधार गर्ने प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सिस्नु धेरैका लागि सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थामा सावधानी अपनाउनु पर्छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले सिस्नुको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine stimulation) काम गर्न सक्छ, जसले गर्दा गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): सिस्नुले रक्तचाप र रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने हुनाले, उच्च रक्तचाप (Antihypertensive) र मधुमेहका औषधि (Antidiabetic drugs) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। साथै, रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) सँग पनि यसले अन्तरक्रिया गर्न सक्छ।

दोषको अवस्था: यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले पित्त दोष (Pitta dosha) बढेको अवस्थामा वा शरीरमा धेरै गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ।

टिप्दा र पकाउँदा: काँचो सिस्नु टिप्दा पन्जा लगाउनु पर्छ नत्र छालामा पोल्ने र एलर्जी हुन सक्छ। यसलाई राम्ररी उमालेर वा पकाएर मात्र खानुपर्छ, जसले गर्दा यसको पोल्ने तत्त्व नष्ट हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वृश्चिकाली (Vrischikali): सिस्नुको संस्कृत नाम, जसको अर्थ बिच्छीले जस्तै पोल्ने वनस्पति भन्ने हुन्छ (Plant that stings like a scorpion)।

कफवातहृत् (Kaphavatahrut): आयुर्वेदमा कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने गुण (Substance that pacifies Kapha and Vata doshas)।

शोथ (Shotha): शरीरको कुनै भाग सुन्निने अवस्था (Inflammation or Edema)।

तीक्ष्ण (Teekshna): छिटो र तीव्र रूपमा शरीरमा फैलिएर प्रभाव देखाउने गुण (Sharp, penetrating quality)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic or intellect-promoting substance)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect of a substance)।

निगुरो (जटाशंकरी / Dryopteris cochleata)

१. परिचय (Introduction)

निगुरो (Fiddlehead Fern) नेपाली भान्सामा वर्षायाममा विशेष रुचाइने एक परम्परागत र अत्यन्तै लोकप्रिय जङ्गली तरकारी हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'ड्रायोप्टेरिस कोक्लियाटा' (Dryopteris cochleata) हो भने यो 'ड्रायोप्टेरिडासी' (Dryopteridaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। आयुर्वेद र संस्कृत साहित्यमा यसलाई 'जटाशंकरी' (Jatashankari) वा 'लिङ्गुडा' (Linguda) भनेर चिनिन्छ। नेपालका पहाडी तथा हिमाली भेगका जङ्गल, ओसिलो ठाउँ र खोलाका किनारमा प्राकृतिक रूपमै उम्रिने यो वनस्पति नेपाली जनजीवन र खाद्य संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो।

ऐतिहासिक रूपमा, निगुरो नेपाली समाजमा केवल एक तरकारी मात्र नभई खाद्य सुरक्षाको महत्त्वपूर्ण आधार पनि रहँदै आएको छ। विशेषगरी वर्षायाममा जब अन्य खेती गरिएका तरकारीहरूको अभाव हुन्छ, तब जङ्गलबाट सङ्कलन गरिने निगुरोले ग्रामीण भेगका मानिसहरूको पोषण र भोक मेटाउने काम गर्दछ। यसको कलिलो, घुम्रिएको मुना (shoots) लाई टिपेर तरकारी वा अचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको स्वाद हल्का मीठो, माटोसँग जोडिएको (earthy) र केही हदसम्म च्याउ वा कुरिलो जस्तो हुन्छ।

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र खाद्य संस्कृतिमा निगुरोलाई एक पौष्टिक र औषधीय गुणले भरिपूर्ण वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ। यसलाई प्राकृतिक रूपमा उम्रिने हुनाले यसमा कुनै पनि रासायनिक मल वा विषादीको प्रयोग भएको हुँदैन, जसले गर्दा यो पूर्ण रूपमा जैविक (organic) र स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको महत्त्व बुझेर नै यसलाई आफ्नो नियमित आहारमा समावेश गरेका थिए, जसलाई आजको आधुनिक विज्ञानले पनि पुष्टि गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा निगुरो वा जटाशंकरीलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको प्रयोग विभिन्न रोगहरूको उपचार र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्नको लागि गरिन्छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) जस्ता शास्त्रीय आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यस्ता जङ्गली वनस्पतिहरूको गुण र प्रभावको बारेमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा जङ्गली सागपात र वनस्पतिहरूको बारेमा यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"कषायं मधुरं शीतं गुरु पित्तकफापहम्।
रूक्षं मलस्तम्भकरं जटाशंकरी मुच्यते॥"

(स्रोत: आयुर्वेदिक निघण्टु सन्दर्भ)

नेपाली अनुवाद: जटाशंकरी (निगुरो) स्वादमा टर्रो (Astringent) र मीठो (Sweet) हुन्छ। यो स्वभावले चिसो (Cold) र पचाउन भारी (Heavy) हुन्छ। यसले पित्त र कफ दोषलाई नाश गर्दछ। यो रूखो (Dry) हुन्छ र दिसालाई बाँध्ने (मलस्तम्भकर) काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa / Taste): कषाय (Astringent / टर्रो), मधुर (Sweet / मीठो)

गुण (Guna / Qualities): गुरु (Heavy / भारी), रूक्ष (Dry / रूखो)

वीर्य (Virya / Potency): शीत (Cold / चिसो)

विपाक (Vipaka / Post-digestive effect): कटु (Pungent / पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha), तर अधिक मात्रामा खाँदा वात (Vata) बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली समाजमा निगुरोलाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। गाउँघरमा यसको जरा (Rhizome) र पातहरूलाई विभिन्न रोगहरूको निवारणका लागि परम्परागत औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ।

१. पेटका कीरा (Intestinal Worms) मार्न:
निगुरोको जरा (Rhizome) लाई परम्परागत रूपमा पेटका कीराहरू (विशेषगरी जुका) मार्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: निगुरोको जरालाई राम्ररी पखालेर घाममा सुकाउने। सुकेको जरालाई पिनेर धूलो (Powder) बनाउने। यो धूलो आधा चिया चम्चा मनतातो पानीसँग बिहान खाली पेटमा ३-४ दिनसम्म खाँदा पेटका कीराहरू नष्ट हुन्छन्।

२. घाउ र खटिरा (Wounds and Sores) निको पार्न:
यसमा रहेको एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणका कारण यसलाई घाउ र छालाका सङ्क्रमणहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: निगुरोको ताजा पात वा जरालाई पिनेर लेदो (Paste) बनाउने। उक्त लेदोलाई घाउ, खटिरा वा सङ्क्रमण भएको ठाउँमा लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ र सङ्क्रमण फैलन पाउँदैन।

३. मांसपेशीको दुखाइ (Muscular Pain) कम गर्न:
कडा परिश्रम वा चिसोका कारण हुने मांसपेशीको दुखाइमा पनि यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: निगुरोको जरालाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाउने। उक्त काढाले दुखेको ठाउँमा सेक्ने वा जराको लेदो बनाएर लेप लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ।

४. पाचन सुधार र पखाला (Diarrhea) रोक्न:

यसको टर्रो (Astringent) गुणले गर्दा यसले पखाला रोक्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार विधि: निगुरोको कलिलो मुनालाई राम्ररी उमालेर तरकारीको रूपमा खाँदा यसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र सामान्य पखालालाई रोक्न मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

निगुरो (Dryopteris cochleata) मा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटी बनाउँछ।

१. एन्टिमाइक्रोबियल र एन्टिब्याक्टेरियल (Antimicrobial and Antibacterial):

निगुरोको जरा र पातको अर्क (Extract) मा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) विरुद्ध लड्ने शक्तिशाली क्षमता हुन्छ। यसले विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणहरू (Infections) रोक्न मद्दत गर्दछ।

२. एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण:

यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषिकाको क्षति (Cellular damage) हुनबाट बचाउँछ। यसले क्यान्सर जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

३. सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory):

निगुरोमा शरीर सुन्निने र दुख्ने समस्या (Inflammation) कम गर्ने गुण हुन्छ। यसले जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र मांसपेशीको दुखाइमा राहत प्रदान गर्दछ।

४. मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic):

केही अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार निगुरोमा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने तत्त्वहरू पाइन्छन्, जसले मधुमेहका बिरामीहरूलाई फाइदा पुर्याउन सक्छ।

आयुर्वेदिक मात्रा (Dosage Guidance):

जराको चूर्ण (Rhizome powder): १ देखि ३ ग्राम (चिकित्सकको सल्लाह अनुसार)।

तरकारीको रूपमा: हप्तामा २-३ पटक सन्तुलित मात्रामा खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

निगुरो पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू भरपुर मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिन ए (Vitamin A): निगुरो भिटामिन ए को धेरै राम्रो स्रोत हो। यसले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन, छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्दछ।

भिटामिन सी (Vitamin C): यसमा पाइने भिटामिन सी ले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ, घाउ छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): निगुरोमा पोटासियम (Potassium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron) र जिंक (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत (Constipation) हटाउन र तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates): यसमा न्यून मात्रामा क्यालोरी र बोसो (Fat) हुन्छ, तर शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट उचित मात्रामा पाइन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

निगुरोको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): निगुरोमा पाइने भिटामिन र खनिजहरू, विशेषगरी म्याग्नेसियम र पोटासियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न मद्दत गर्छन्। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन सहयोग गर्दछ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction): आयुर्वेदका अनुसार निगुरोको शीत (Cold) वीर्यले शरीर र मस्तिष्कलाई शीतलता प्रदान गर्दछ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मनलाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको नियमित र सन्तुलित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिने हुनाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गर्न र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): प्राकृतिक रूपमा जङ्गलमा उम्रिने र कुनै रसायन प्रयोग नहुने हुनाले यसलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिन सकिन्छ। सात्त्विक आहारले मनलाई शुद्ध, शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्दछ, जुन मेध्य (Medhya - brain tonic) रसायनको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि निगुरो (Dryopteris cochleata) का परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई पुष्टि गरेका छन्।

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले निगुरोमा फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), फेनोलिक कम्पाउन्ड (Phenolic compounds), अल्कालोइड्स (Alkaloids) र टर्पेनोइड्स (Terpenoids) जस्ता महत्त्वपूर्ण फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) रहेको देखाएका छन्।

एन्टिमाइक्रोबियल कार्य (Antimicrobial Action): अनुसन्धानहरूले निगुरोको जरा र पातको अर्कले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र ढुसी (Fungi) को वृद्धि रोक्न सक्ने प्रमाणित गरेका छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट क्षमता (Antioxidant Capacity): यसमा रहेका फेनोलिक र फ्लाभोनोइड यौगिकहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन्, जसले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गरी कोषिकाको सुरक्षा गर्छन्।

पोषण विश्लेषण (Nutritional Analysis): प्रयोगशाला परीक्षणहरूले निगुरोमा उच्च मात्रामा भिटामिन ए, भिटामिन सी, फाइबर र आवश्यक खनिजहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत (Nutritional source) प्रमाणित गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

निगुरो स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही महत्त्वपूर्ण सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

काँचो खान नहुने (Avoid Raw Consumption): निगुरोलाई कहिल्यै पनि काँचो खानु हुँदैन। काँचो निगुरोमा केही विषाक्त तत्त्वहरू (Toxins) र ब्याक्टेरिया हुन सक्छन् जसले पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने र फुड पोइजनिङ (Food poisoning) गराउन सक्छ। यसलाई सधैँ राम्ररी पखालेर र राम्रोसँग पकाएर (उमालेर वा भुटेर) मात्र खानुपर्छ।

वात दोष भएकाहरूले ध्यान दिनुपर्ने (Vata Dosha Warnings): आयुर्वेदका अनुसार निगुरो रूखो (Dry) र भारी (Heavy) हुने भएकाले वात प्रकृतिका मानिसहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा ग्यास्ट्रिक वा जोर्नी दुख्ने समस्या बढ्न सक्छ। यसलाई पकाउँदा घिउ, जिरा वा लसुनको प्रयोग गर्नाले वात दोष कम हुन्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरूले निगुरोको सेवन गर्नुअघि चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ, किनकि यसको भारी र चिसो प्रकृतिले असर गर्न सक्छ।

सही पहिचान (Proper Identification): जङ्गलमा धेरै प्रकारका उन्यू (Ferns) पाइन्छन्, जसमध्ये केही विषालु पनि हुन्छन्। त्यसैले खान योग्य निगुरो (Ostrich fern / Fiddlehead fern) को सही पहिचान गरेर मात्र सङ्कलन र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले मुखलाई सुक्खा बनाउँछ र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

वीर्य (Virya): जडीबुटीको शक्ति वा तासीर (Potency), जसले शरीरमा चिसो (शीत) वा तातो (उष्ण) प्रभाव पार्दछ।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मलस्तम्भकर (Malastambhakar): दिसालाई बाँध्ने वा रोक्ने गुण (Constipating property), जुन पखाला रोक्न उपयोगी हुन्छ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार (Brain tonic)।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): वनस्पतिहरूमा पाइने प्राकृतिक रासायनिक यौगिकहरू (Natural chemical compounds), जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्।

गुन्द्रुक (सर्षप/मूलक शाक सन्धान / Brassica campestris / Raphanus sativus)

१. परिचय (Introduction)

गुन्द्रुक नेपाली भान्साको एक अत्यन्त लोकप्रिय र परम्परागत परिकार हो। यसलाई संस्कृतमा 'सन्धानित शाक' (विशेषगरी सर्षप वा मूलक शाकको सन्धान) भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा रायोको सागलाई *Brassica campestris* र मूलाको सागलाई *Raphanus sativus* (Brassicaceae परिवार) भनिन्छ। नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा हिउँदको समयमा हरियो सागपातको अभाव हुने हुँदा, त्यसको विकल्पको रूपमा सागलाई कुहाएर (Fermentation) गुन्द्रुक बनाउने चलन शताब्दीयौंदेखि चलिआएको छ। यो केवल एक परिकार मात्र नभई नेपाली संस्कृति, पहिचान र परम्परागत खाद्य प्रविधिको एक उत्कृष्ट नमुना हो।

नेपाली समाजमा गुन्द्रुकको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपालीहरूले खाद्य सुरक्षा (Food security) र पोषणको संरक्षण गर्न यो विधि अपनाउँदै आएका छन्। रायो, तोरी, मूला वा काउलीको पातलाई ओइलाएर, ढिकीमा कुटेर वा हातले माडेर, माटोको भाँडो वा प्लास्टिकको बट्टामा खाँदेर घाममा राखी अमिल्याएपछि गुन्द्रुक तयार हुन्छ। यसरी तयार पारिएको गुन्द्रुकलाई घाममा सुकाएर वर्षौंसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ। नेपाली भान्सामा यसको झोल (Soup) वा अचार निकै रुचाइन्छ, जसले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै पाचन प्रक्रियालाई पनि सहज बनाउँछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा हरियो सागपात (शाक वर्ग) र तिनलाई अमिल्याएर बनाइने परिकार (सन्धान कल्पना) को विशेष महत्त्व वर्णन गरिएको छ। यद्यपि 'गुन्द्रुक' शब्द नै आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा नभेटिए पनि, रायो र मूलाको साग (सर्षप र मूलक शाक) तथा सन्धान (Fermentation) प्रविधिको बारेमा स्पष्ट उल्लेख पाइन्छ। चरक संहिता र भावप्रकाश निघण्टुमा शाक वर्गको गुण वर्णन गरिएको छ।

चरक संहिता (सूत्रस्थान २७) मा तोरी/रायोको सागको बारेमा भनिएको छ:

"सर्षपशाकं सर्वदोषप्रकोपणं मूत्रपुरीषबन्धकं च।"

(अर्थात्: तोरी वा रायोको सागले सामान्यतया दोषहरू बढाउन सक्छ र मलमूत्रलाई बाँध्न सक्छ।)

तर, जब यसलाई सन्धान (Fermentation) प्रक्रियाबाट गुन्द्रुक बनाइन्छ, यसको गुण परिवर्तन हुन्छ (संस्कार हि गुणान्तराधानमुच्यते)। अमिलो रस (Amla Rasa) को कारणले यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa): अम्ल (Sour), किञ्चित् कषाय (Slightly Astringent)

गुण (Guna): लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)

वीर्य (Virya): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka): अम्ल (Sour)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): वात र कफ शामक (Pacifies Vata and Kapha), पित्त वर्धक (Increases Pitta in excess).

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गुन्द्रुकलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जाडो महिनामा रुघाखोकी लाग्दा, ज्वरो आउँदा वा खानामा अरुचि हुँदा गुन्द्रुकको झोल तातो-तातो पिउने चलन छ। यसले बन्द भएको नाक खुलाउन र घाँटीको खसखस हटाउन मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

अरुचि र मन्दाग्नि (Loss of appetite and Indigestion): ज्वरो आएर मुखको स्वाद बिग्रिएको बेला वा भोक नलाग्ने समस्या हुँदा, गुन्द्रुकलाई लसुन, अदुवा, टिमुर र हरियो खुर्सानीसँग भुटेर झोल बनाई पिउनाले मुखको स्वाद फर्कन्छ र पाचन अग्नि तीव्र हुन्छ।

सुत्केरी अवस्था (Postpartum care): सुत्केरी महिलाहरूलाई दूध राम्ररी आओस् (Lactation) भन्नका लागि ज्वानो र मेथीले झानेको गुन्द्रुकको झोल खुवाउने परम्परागत चलन छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र कमजोरी हटाउन पनि मद्दत गर्छ।

पखाला र पेटको गडबडी (Diarrhea and Stomach upset): गुन्द्रुकमा पाइने प्राकृतिक अम्ल र जीवाणुहरूले पेटको गडबडीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसको झोलले शरीरमा पानीको कमी (Dehydration) हुनबाट पनि जोगाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुन्द्रुकको औषधीय मूल्य यसको निर्माण प्रक्रिया (Fermentation) मा लुकेको छ। यो एक प्राकृतिक प्रोबायोटिक (Probiotic) हो, जसले आन्द्रामा रहेका लाभदायक जीवाणुहरू (Gut flora) को वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

पाचन तन्त्रको सुधार (Digestive Health): यसमा पाइने ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria) ले खाना पचाउन मद्दत गर्छ र कब्जियत (Constipation) तथा ग्यास्ट्रिकको समस्यालाई कम गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory action): गुन्द्रुकमा भिटामिन सी (Vitamin C) को मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। यसले एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) को रूपमा काम गरी विभिन्न संक्रमणबाट बचाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties): सागपातलाई गुन्द्रुक बनाउँदा त्यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वहरू अझ बढी सक्रिय हुन्छन्, जसले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट (Oxidative stress) जोगाउँछन्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट, यसको उष्ण वीर्य र अम्ल रसले शरीरका स्रोतस (Body channels) हरूलाई खुलाउने काम गर्छ। मात्राको कुरा गर्दा, दिनमा एक कचौरा (५०-१०० मिलिलिटर) गुन्द्रुकको झोल सामान्य स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गुन्द्रुक पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। काँचो सागपातको तुलनामा गुन्द्रुकमा केही पोषक तत्वहरूको मात्रा अझ बढी हुन्छ।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। साथै, क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिज पदार्थहरू पनि उच्च मात्रामा हुन्छन्।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार, काँचो सागको तुलनामा गुन्द्रुकमा प्रोटिनको मात्रा झण्डै दोब्बर हुन्छ। यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

ल्याक्टिक एसिड (Lactic Acid): सन्धान प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने ल्याक्टिक एसिडले शरीरमा फलाम (Iron) र अन्य खनिजहरूको अवशोषण (Absorption) क्षमता बढाउँछ, जसले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आधुनिक विज्ञानले पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) रहेको प्रमाणित गरिसकेको छ। गुन्द्रुक जस्ता प्रोबायोटिक (Probiotic) युक्त खानेकुराले आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार्ने हुँदा यसको प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव मानसिक स्वास्थ्यमा पर्छ।

स्वस्थ आन्द्राले सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety), र नैराश्यता (Depression) कम गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ। आयुर्वेदको दृष्टिकोणमा, यद्यपि अमिलो र तीक्ष्ण खानेकुराले रजोगुण (Rajasic quality) बढाउन सक्छ, तर ठिक्क मात्रामा खाइने गुन्द्रुकको झोलले शरीर र मनको आलस्यता (Tamas) हटाएर स्फूर्ति र ताजगी प्रदान गर्छ। यसले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार्न र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन पनि अप्रत्यक्ष रूपमा मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले गुन्द्रुकको परम्परागत महत्त्वलाई पूर्ण रूपमा पुष्टि गरेका छन्।

प्रोबायोटिक जीवाणु (Probiotic Bacteria): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले गुन्द्रुकमा *Lactobacillus* र *Pediococcus* प्रजातिका लाभदायक ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria) पाइने प्रमाणित गरेका छन्। यी जीवाणुहरूले आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) प्रवर्द्धन गर्छन्।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): गुन्द्रुकमा ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates) र फिनोलिक कम्पाउन्ड (Phenolic compounds) जस्ता सक्रिय रासायनिक तत्वहरू पाइन्छन्। यी तत्वहरूमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) र सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्।

पोषणको उपलब्धता (Bioavailability): सन्धान (Fermentation) प्रक्रियाले सागपातमा रहेका एन्टिन्युट्रिसनल फ्याक्टर (Anti-nutritional factors) जस्तै फाइटेट्स (Phytates) लाई नष्ट गर्छ, जसले गर्दा शरीरले खनिज पदार्थहरू सजिलै ग्रहण गर्न सक्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गुन्द्रुक स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

अम्लपित्त (Hyperacidity): गुन्द्रुक स्वभावैले अमिलो (Acidic) हुने भएकाले ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) वा अम्लपित्त (Hyperacidity) को गम्भीर समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

पित्त प्रकृति (Pitta Dosha): आयुर्वेद अनुसार, यसको उष्ण र अम्ल गुणले पित्त दोष बढाउन सक्छ। त्यसैले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा रगतसम्बन्धी विकार (Blood disorders) भएकाहरूले कम मात्रामा खानुपर्छ।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure): गुन्द्रुकको अचार वा झोल बनाउँदा नुनको प्रयोग बढी हुने सम्भावना रहन्छ। त्यसैले उच्च रक्तचाप भएका बिरामीहरूले नुनको मात्रामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

सन्धान (Sandhana): कुहाउने वा अमिल्याउने परम्परागत प्रक्रिया (Fermentation process)।

शाक वर्ग (Shaka Varga): आयुर्वेदमा हरियो सागपात र तरकारीहरूको समूह (Group of leafy vegetables)।

अम्ल रस (Amla Rasa): अमिलो स्वाद, जसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Sour taste that stimulates digestion)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा ताप उत्पन्न गर्ने वा न्यानो बनाउने गुण (Hot potency)।

मन्दाग्नि (Mandagni): पाचन शक्ति कमजोर भएको अवस्था वा भोक नलाग्ने समस्या (Weak digestive fire / Indigestion)।

स्रोतस (Srotas): शरीरभित्र रहेका सूक्ष्म नसा वा मार्गहरू जसबाट पोषणको प्रवाह हुन्छ (Micro-channels of the body)।

सिन्की (मूलकम् / Raphanus sativus)

१. परिचय (Introduction)

सिन्की नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र परम्परागत किण्वित (Fermented) खाद्य परिकार हो। यसलाई मुख्यतया मूलाको जरा (Radish taproot) बाट तयार पारिन्छ। संस्कृतमा मूलालाई 'मूलकम्' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'राफानस स्याटिभस' (Raphanus sativus) हो र यो 'ब्रासिकेसी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। विशेषगरी जाडो महिनामा जब मूलाको उत्पादन प्रशस्त हुन्छ, तब यसलाई काटेर, घाममा सुकाएर र खाडल वा भाँडोमा हावा नछिर्ने गरी बन्द गरेर प्राकृतिक रूपमा किण्वन (Lactic acid fermentation) प्रक्रियाद्वारा सिन्की तयार गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सिन्कीको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। पहाडी र हिमाली भेगमा हिउँदको समयमा हरियो तरकारीको अभाव हुने हुँदा, सिन्कीलाई तरकारी वा झोलको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन शताब्दीयौंदेखि चलिआएको छ। यसले खानामा अमिलो र स्वादिष्ट स्वाद मात्र थप्दैन, बरु लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिने भएकाले खाद्य सुरक्षाको दृष्टिकोणले पनि यसको ठूलो महत्त्व छ। सिन्कीको झोललाई नेपाली समाजमा एक उत्कृष्ट भोक जगाउने (Appetizer) परिकारको रूपमा लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मूला र यसबाट बन्ने परिकारहरूको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा मूलाको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"मूलकं कटुकं तीक्ष्णं सोष्णं रोचनदीपनम्।
गुल्मकासक्षयश्वासव्रणनेत्रामयापहम्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवाद: मूला पिरो (Katu), तीक्ष्ण (Teekshna) र उष्ण (Ushna) प्रकृतिको हुन्छ। यसले रुची जगाउँछ (Appetizer) र पाचन अग्नि बढाउँछ (Digestive stimulant)। यसले गुल्म (Abdominal tumor), खोकी (Cough), क्षयरोग (Tuberculosis), दम (Asthma), घाउ (Ulcers) र आँखाका रोगहरू (Eye disorders) नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, मूलाको रस (Rasa) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Guna) लघु (Light to digest) र तीक्ष्ण (Piercing) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya) उष्ण (Hot potency) हुन्छ भने विपाक (Vipaka) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha

Effect) कुरा गर्दा, सुकेको मूला वा सिन्कीले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ (Vata-Kapha pacifying)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सिन्कीलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

अपच र अरुचीको समस्या हुँदा, खाना पच्न गाह्रो भएको वा खान मन नलागेको अवस्थामा सिन्कीको झोलमा थोरै ज्वानो, लसुन र बिरे नुन फुराएर पिउनाले पाचन शक्ति बढ्छ र भोक जाग्छ। पखाला (Diarrhea) र पेटको दुखाइ (Stomach ache) कम गर्न पनि परम्परागत रूपमा सिन्कीलाई प्रयोग गरिन्छ। यसको झोल बनाएर पिउनाले पेटलाई आराम मिल्छ।

जाडो मौसममा रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा तातो सिन्कीको झोलमा अदुवा र मरिच हालेर पिउनाले शरीरलाई न्यानो बनाउँछ र कफ निकाल्न मद्दत गर्छ। यसका साथै, सिन्कीमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले दिसा खुलाउन मद्दत गर्छ। सुकेको मूला वा सिन्कीको झोल बनाएर नियमित खाँदा कब्जियत (Constipation) र पायल्स (Hemorrhoids) मा राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सिन्कीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यो एक प्राकृतिक प्रोबायोटिक (Probiotic) हो। यसमा पाइने ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरियाले (Lactic acid bacteria) आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) सुधार गर्छ र पाचन प्रक्रियालाई बलियो बनाउँछ।

यसका साथै, सिन्कीमा प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढीकरण (Immunomodulatory) गर्ने क्षमता हुन्छ। यसमा पाइने भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र संक्रमणबाट बचाउँछ। सिन्कीमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण पनि हुन्छ, जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

यसको उष्ण वीर्यका कारण यसले कफनाशक (Expectorant) को रूपमा काम गर्छ। श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने भएकाले दम र खोकीका बिरामीलाई यसले फाइदा पुग्छ। आयुर्वेद अनुसार सिन्कीको झोल वा रस दिनमा २५ देखि ५० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्नु लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सिन्की पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। किण्वन प्रक्रियाले गर्दा यसमा रहेका पोषक तत्त्वहरू शरीरले सजिलै सोस्न सक्ने अवस्थामा पुग्छन्। यसमा भिटामिन सी, भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी भिटामिन बी१२ को सम्भावना) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सीले छाला र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

खनिज पदार्थहरूको (Minerals) कुरा गर्दा, यसमा पोटासियम, क्याल्सियम र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ। सिन्कीमा उच्च मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन। किण्वनबाट उत्पन्न हुने लाभदायक प्रोबायोटिक्सले (Probiotics) आन्द्राको माइक्रोबायोम (Gut microbiome) लाई सन्तुलित राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सिन्कीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्क र आन्द्राको सम्बन्ध (Gut-Brain Axis) अनुसार, सिन्कीमा पाइने प्रोबायोटिक्सले आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार गर्छ, जसको सीधा असर मस्तिष्कमा पर्छ। स्वस्थ आन्द्राले सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसीका हर्मोनहरू उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ, जसले मुडलाई सन्तुलित राख्छ।

यसको नियमित सेवनले मानसिक तनाव र चिन्ता (Stress & Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। मूलामा मेलाटोनिन (Melatonin) नामक तत्त्व पाइन्छ, जसले निद्राको चक्रलाई नियमित गर्न र राम्रो निद्रा (Sleep Quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यद्यपि मूलालाई राजसिक (Rajasic) मानिन्छ, तर यसलाई सुकाएर र किण्वन गरेर बनाइएको सिन्कीले शरीरका स्रोतहरूलाई सफा गरी मानसिक स्पष्टता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सिन्कीका परम्परागत फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि सिन्कीको किण्वन प्रक्रियामा मुख्यतया 'ल्याक्टोबासिलस प्लान्टारम' (Lactobacillus plantarum) र 'ल्याक्टोबासिलस ब्रेभिस' (Lactobacillus brevis) जस्ता लाभदायक ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरियाहरू (Lactic Acid Bacteria) सक्रिय हुन्छन्। यी ब्याक्टेरियाहरूले आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) सुधार गर्छन्।

सिन्कीमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties) पनि हुन्छ। यसमा फेनोलिक कम्पाउन्डहरू (Phenolic compounds) र भिटामिन सी हुन्छन् जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकलहरूलाई (Free radicals) नष्ट गर्छन्। यसका साथै, मूलामा पाइने ग्लुकोसिनोलेट्स

(Glucosinolates) नामक रासायनिक तत्त्वले क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) को रूपमा काम गर्न सक्ने वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सिन्की स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। सिन्की अमिलो र उष्ण प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा पित्त दोष बढेका वा ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) र अल्सर (Ulcer) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले छाती पोल्ने (Heartburn) समस्या बढाउन सक्छ।

मूला क्रुसिफेरस (Cruciferous) परिवारको तरकारी भएकाले यसमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) हुन सक्छ, जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यलाई असर गर्न सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइरोइडिजम (Hypothyroidism) भएकाहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। साथै, अमिलो र किण्वित खानेकुराले कहिलेकाहीँ अपच गराउन सक्ने भएकाले गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले सीमित मात्रामा मात्र सेवन गर्नु उचित हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
किण्वन	सूक्ष्मजीवहरूको मद्दतले खाद्य पदार्थलाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्ने र स्वाद बढाउने प्राकृतिक प्रक्रिया	Fermentation
गुल्म	आयुर्वेदमा उल्लेख गरिएको पेटमा हावा वा ग्यास जमेर डल्लो पर्ने वा टन्न हुने समस्या	Abdominal tumor/distension
उष्ण वीर्य	शरीरमा ताप वा गर्मी उत्पन्न गर्ने जडीबुटी वा खाद्य पदार्थको गुण	Hot potency
कटु विपाक	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तीक्ष्ण प्रभाव	Pungent post-digestive effect
प्रोबायोटिक	हाम्रो शरीर र विशेषगरी आन्द्राको लागि फाइदाजनक हुने जीवित सूक्ष्मजीव वा ब्याक्टेरिया	Probiotic

मस्याउरा (माष / Vigna mungo)

१. परिचय (Introduction)

मस्याउरा नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र परम्परागत परिकार हो, जसलाई मुख्यतया मासको दाल (Black gram) र पिँडालु (Taro) वा कर्कलोको सम्मिश्रणबाट तयार पारिन्छ। संस्कृतमा मासलाई 'माष' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'भिग्ना मुङ्गो' (Vigna mungo) हो, जुन 'फाबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। मस्याउरा बनाउने प्रक्रिया एक परम्परागत किण्वन (Fermentation) विधि हो, जसमा मासको दाललाई भिजाएर पिँधिन्छ र त्यसमा पिँडालु वा अन्य तरकारीहरू मिसाएर घाममा सुकाइन्छ। घाममा सुकाउने क्रममा यसमा प्राकृतिक रूपमा किण्वन प्रक्रिया हुन्छ, जसले यसको स्वादलाई हल्का अमिलो र विशिष्ट बनाउँछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा मस्याउराको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी हिउँदको समयमा जब हरिया तरकारीहरूको अभाव हुन्छ, तब मस्याउरालाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसलाई लामो समयसम्म भण्डारण गरेर राख्न सकिने भएकाले यो नेपाली भान्साको एक भरपर्दो खाद्य सामग्री हो। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, मस्याउरा बनाउने चलन खाद्य सुरक्षा र संरक्षणको एक उत्कृष्ट उदाहरण हो, जसले नेपाली समाजको आत्मनिर्भरता र परम्परागत ज्ञानलाई प्रतिविम्बित गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मास (Black gram) को अत्यन्तै उच्च मूल्याङ्कन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा मासको गुण र महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"माषो गुरुः स्वादुपाको स्निग्धो रूच्योऽनिलापहः।

सन्तर्पणो बलकरः शुक्रलो बृंहणः परः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद: मास पच्नमा भारी (Heavy to digest), पचेपछि गुलियो (Sweet post-digestive effect), चिल्लो (Unctuous), रुचिकर (Appetizing) र वात दोषलाई नाश गर्ने (Vata-pacifying) हुन्छ। यसले शरीरलाई तृप्त पार्छ, बल प्रदान गर्छ, शुक्रधातु बढाउँछ (Aphrodisiac) र शरीरको तौल वा मासु बढाउन (Bulk-promoting) अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात शामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा मस्याउरा र यसको मुख्य घटक मासलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न मस्याउराको झोल (Soup) खाने चलन छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

जोर्नी दुख्ने र वात रोगमा (For Joint Pain and Vata Disorders): मास वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्न अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। जोर्नी दुख्ने, बाथ रोग वा शरीर झमझमाउने समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई मस्याउरा र पिँडालुको झोलमा ज्वानो (Carom seeds) र लसुन (Garlic) झुराएर खुवाउँदा दुखाइ कम हुन्छ र शरीरमा न्यानोपन आउँछ।

सुत्केरी महिलाको लागि (For Postpartum Care): सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूको शरीर कमजोर हुने र वात दोष बढ्ने भएकाले उनीहरूलाई मासको दाल वा मस्याउराको झोल खुवाउने परम्परा छ। यसले शरीरलाई बलियो बनाउनुका साथै स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (Galactagogue) मद्दत गर्छ।

शारीरिक कमजोरीमा (For Physical Weakness): लामो समय बिरामी परेर उठेका वा शारीरिक रूपमा कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई मस्याउराको तरकारी खुवाउँदा यसले शरीरमा मासु र बल बढाउन (Brimhana) सहयोग गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मस्याउरामा पाइने औषधीय गुणहरू यसको मुख्य सामग्री मास र किण्वन प्रक्रियाबाट प्राप्त हुन्छन्। यसका प्रमुख औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) यस प्रकार छन्:

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): मासमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरको सुजन र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छन्। विशेषगरी जोर्नी र मांसपेशीको सुजनमा यो लाभदायक हुन्छ।

स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने (Nervine Tonic): आयुर्वेदमा मासलाई उत्कृष्ट स्नायु बलदायक (Nervine tonic) मानिन्छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) सँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तै पक्षघात (Paralysis) र अनुहारको पक्षाघात (Facial palsy) मा उपचारात्मक भूमिका खेल्छ।

पाचन सुधार गर्ने (Digestive Aid): मस्याउरा बनाउँदा हुने किण्वन (Fermentation) प्रक्रियाले यसमा लाभदायक ब्याक्टेरिया (Probiotics) को विकास गर्छ, जसले आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) सुधार गर्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

प्रजनन स्वास्थ्य (Reproductive Health): मासलाई आयुर्वेदमा 'वृष्य' (Aphrodisiac) मानिन्छ। यसले पुरुषहरूमा शुक्रधातुको वृद्धि गर्न र प्रजनन क्षमता सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance): मस्याउरालाई सामान्यतया तरकारी वा झोलको रूपमा हप्तामा २-३ पटक सेवन गर्न सकिन्छ। तर यो पच्न भारी हुने भएकाले पाचन शक्ति कमजोर भएकाहरूले थोरै मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मस्याउरा पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पौष्टिक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्:

प्रोटिन (Protein): मासको दाल प्रोटिनको एक प्रमुख शाकाहारी स्रोत हो। मस्याउरामा करिब १८-२०% प्रोटिन पाइन्छ, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मत (Muscle building and repair) मा मद्दत गर्छ।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): यसमा करिब ६७-७०% कार्बोहाइड्रेट हुन्छ, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा (Energy) प्रदान गर्छ।

फाइबर (Dietary Fiber): मस्याउरामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर पाइन्छ, जसले कब्जियत (Constipation) रोक्न र रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र बी-भिटामिनहरू (B-vitamins) पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। किण्वन प्रक्रियाले यी पोषक तत्त्वहरूको अवशोषण क्षमता (Bioavailability) लाई अझ बढाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मस्याउराको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदका अनुसार मासले स्नायु प्रणालीलाई पोषण प्रदान गर्छ, जसले गर्दा मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

यसले मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने र निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गर्ने कार्य गर्छ। वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्रा (Insomnia) को समस्यामा मासको सेवन अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यद्यपि, मासलाई आयुर्वेदमा 'तामसिक' (Tamasic) प्रकृतिको आहार मानिन्छ, जसले

शरीरमा भारीपन र निद्रा ल्याउन सक्छ। त्यसैले, ध्यान र आध्यात्मिक अभ्यास गर्ने व्यक्तिहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा गर्नुपर्ने सल्लाह दिइन्छ। तर सामान्य जीवनशैली भएका व्यक्तिहरूको लागि यसले मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने (Medhya) र मानसिक स्थिरता प्रदान गर्ने कार्य गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मस्याउरा र मासका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि:

किण्वनका फाइदाहरू (Benefits of Fermentation): मस्याउरा बनाउँदा हुने किण्वन प्रक्रियाले ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria) उत्पादन गर्छ। यसले खानालाई सजिलै पच्ने (Easily digestible) बनाउनुका साथै एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू बढाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties): मासमा पोलिफेनोल (Polyphenols) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू पाइन्छन्, जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): यसमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Effect): किण्वन प्रक्रियाबाट उत्पन्न हुने तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धि रोक्न (Antimicrobial action) मद्दत गर्छन्, जसले आन्द्राको संक्रमणबाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मस्याउरा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

कफ र पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Kapha and Pitta Dosha): मासले कफ र पित्त दोष बढाउने भएकाले यी दोषको प्रधानता भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

युरिक एसिड र बाथ (Uric Acid and Gout): मासमा प्रोटिन र प्युरिन (Purine) को मात्रा उच्च हुने भएकाले युरिक एसिड बढेका वा गाउट (Gout) को समस्या भएका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

कमजोर पाचन शक्ति (Weak Digestion): यो पच्न भारी (Guru) हुने भएकाले अपच (Indigestion) वा ग्यास्ट्रिक (Gastritis) को समस्या भएकाहरूले यसलाई धेरै खानु हुँदैन। पकाउँदा ज्वानो, अदुवा र लसुनको प्रयोग गर्नाले यसलाई पचाउन सजिलो हुन्छ।

गर्भवती महिला (Pregnant Women): गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ, किनकि धेरै खाँदा ग्यास र अपचको समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

किण्वन (Fermentation): सूक्ष्मजीवहरूको मद्दतले खाद्य पदार्थलाई सुरक्षित राख्ने र त्यसको पौष्टिक तत्त्व बढाउने एक प्राकृतिक प्रक्रिया।

वात शामक (Vata-pacifying): शरीरमा रहेको वात दोष (हावा र आकाश तत्त्व) लाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण।

वृष्य (Aphrodisiac): यौन क्षमता र प्रजनन स्वास्थ्यलाई बढाउने वा बलियो बनाउने औषधीय गुण।

बृंहण (Bulk-promoting): शरीरको तौल, मांसपेशी र धातुहरूलाई बढाएर शरीरलाई पुष्ट बनाउने कार्य।

तामसिक (Tamasic): शरीर र मनमा भारीपन, आलस्य वा निद्रा ल्याउने प्रकृतिको आहार।

स्निग्ध (Unctuous): शरीरमा चिल्लोपन वा ओसिलोपन प्रदान गर्ने गुण, जसले सुख्खापन हटाउँछ।

तामा (वंशकरीर / Dendrocalamus hamiltonii)

१. परिचय (Introduction)

तामा नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र मौलिक परिकार हो। यसलाई संस्कृतमा 'वंशकरीर' वा 'वंशाङ्कुर' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'डेन्ड्रोक्यालामस ह्यामिल्टोनी' (Dendrocalamus hamiltonii) हो। यो पोएसी (Poaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। बाँसको कलिलो टुसालाई काटेर, टुक्रा पारेर र किण्वन (Fermentation) प्रक्रियाद्वारा तयार पारिने तामा नेपाली खाद्य संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग हो। विशेषगरी आलु, बोडी र तामाको तरकारी (आलु-तामा) नेपालभरि नै अत्यन्तै रुचाइने परिकार हो, जसले नेपाली भान्साको विशिष्ट पहिचान बोकेको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, तामाको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ। नेपालका विभिन्न आदिवासी जनजातिहरू, विशेषगरी नेवार, राई, लिम्बू र तामाङ समुदायमा यसको प्रयोग परम्परागत रूपमै हुँदै आएको छ। पहाडी भूभागमा प्रशस्त मात्रामा पाइने बाँसको कलिलो टुसालाई लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न र बेमौसममा पनि उपभोग गर्नका लागि हाम्रा पुर्खाहरूले किण्वन (Fermentation) प्रविधिको विकास गरेका थिए। यसले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, बरु यसको पौष्टिक र औषधीय गुणलाई पनि वृद्धि गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा बाँसको टुसा वा तामाको गुण र दोषको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। अष्टाङ्ग हृदयको अन्नस्वरूपविज्ञानीय अध्यायमा वंशकरीरको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"रूक्षो वंशकरीरस्तु विदाही वातपित्तलः।"

(स्रोत: अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान, अध्याय ६, श्लोक ९९)

नेपाली अनुवाद:

बाँसको कलिलो टुसा (वंशकरीर) स्वभावले रूखो (Dry) हुन्छ, यसले शरीरमा डाह (Burning sensation) उत्पन्न गर्दछ र वात तथा पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter)

गुण (Qualities): रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Sharp)

वीर्य (Potency): शीत (Cold) तर किण्वन (Fermentation) पछि उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र पित्त बढाउने (Vata-Pitta aggravating), कफ शामक (Kapha pacifying)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा तामालाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

पाचन सुधार र भोक जगाउन: तामाको अमिलो झोल (Fermented broth) मा थोरै ज्वानो र बेसार फुराएर पिउनाले मन्द भएको जठराग्नि (Digestive fire) प्रदीप्त हुन्छ र भोक लाग्ने गर्दछ।

कफ र रुघाखोकीमा: तामाको तातो झोलमा मरिचको धुलो र लसुन राखेर पिउनाले छातीमा जमेको कफ (Phlegm) पगाल्न र रुघाखोकी निको पार्न मद्दत गर्दछ।

जोर्नीको दुखाइमा: परम्परागत रूपमा, बाँसको कलिलो टुसालाई पिनेर लेप बनाई सुन्निएको वा दुखेको जोर्नीमा लगाउनाले दुखाइ कम हुने जनविश्वास रहेको छ।

पेटको कीरा मार्न: तामाको रसलाई खाली पेटमा सेवन गर्नाले आन्द्रामा रहेका परजीवी कीराहरू (Intestinal worms) नष्ट हुने परम्परागत मान्यता छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तामामा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory): तामामा पाइने फाइटोकेमिकल्सले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्दछ। यसले बाथ (Arthritis) जस्ता समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्दछ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): किण्वन (Fermentation) प्रक्रियाबाट तयार पारिएको तामामा ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria) जस्ता लाभदायक सूक्ष्मजीवहरू हुन्छन्, जसले हानिकारक जीवाणुहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): तामामा उच्च मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई अचानक बढ्न दिँदैन, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो लाभदायक हुन्छ।

रक्तचाप सन्तुलन (Antihypertensive): यसमा पोटासियमको मात्रा राम्रो हुने भएकाले उच्च रक्तचाप (High blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सेवन मात्रा (Dosage) व्यक्तिको पाचन क्षमता र दोषको अवस्था हेरी निर्धारण गर्नुपर्दछ। सामान्यतया ३० देखि ५० ग्रामसम्म तामाको तरकारी वा झोल सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तामा पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण खाद्य पदार्थ हो। यसमा क्यालोरी र बोसो (Fat) को मात्रा निकै कम हुन्छ भने अन्य आवश्यक पोषक तत्त्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिनहरू (Vitamins): तामामा भिटामिन ए, भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी थियामिन, राइबोफ्लेभिन र नियासिन) र भिटामिन ई पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्।

प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino acids): बाँसको टुसामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका एमिनो एसिडहरू पाइन्छन्।

फाइबर (Dietary Fiber): तामामा उच्च मात्रामा आहार फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्दछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) हुन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तामाको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain health): तामामा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स र पोटासियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई सुचारु रूपले काम गर्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढ्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress reduction): यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायुहरूलाई शान्त पार्न र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): तामाको सन्तुलित सेवनले शरीरलाई आराम प्रदान गरी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ।

स्मरणशक्ति (Memory enhancement): आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख नगरिए पनि, यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्तिको ह्रासलाई रोक्न मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि तामाका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई पुष्टि गरेका छन्।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds): तामामा फाइटोस्टेरोल (Phytosterols), फिनोलिक एसिड (Phenolic acids) र लिग्नान (Lignans) जस्ता सक्रिय यौगिकहरू पाइन्छन्।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण (Cholesterol management): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि तामामा पाइने फाइटोस्टेरोलले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ।

पाचन स्वास्थ्य (Gut health): किण्वित तामा (Fermented bamboo shoot) मा पाइने प्रोबायोटिक्स (Probiotics) ले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाहरूको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ, जसले समग्र पाचन स्वास्थ्यलाई सुधार्छ।

क्यान्सर प्रतिरोधी गुण (Anticancer properties): यसमा पाइने लिग्नान र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा क्यान्सर कोषहरूको वृद्धिलाई रोक्न मद्दत गर्न सक्ने प्रारम्भिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तामा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

वात र पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: आयुर्वेदका अनुसार तामाले वात र पित्त दोष बढाउने भएकाले यस्ता प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy/Lactation): गर्भवती महिलाहरूले तामाको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले शरीरमा उष्णता (Heat) बढाउन सक्छ।

थाइरोइडका बिरामी (Thyroid patients): काँचो बाँसको टुसामा ट्याक्सिफिलिन (Taxiphyllin) नामक साइनोजेनिक ग्लाइकोसाइड (Cyanogenic glycoside) हुन्छ, जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यमा बाधा पुर्याउन सक्छ। यद्यपि, राम्ररी पकाउँदा वा किण्वन गर्दा यो तत्त्व नष्ट हुन्छ।

युरिक एसिड (Uric acid): जोर्नी दुख्ने वा युरिक एसिड बढेका बिरामीहरूले तामाको सेवन गर्दा दुखाइ बढ्न सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वंशकरीर (Vansha Karira): बाँसको कलिलो टुसा (Tender bamboo shoot)।

विदाही (Vidahi): खाएपछि पेट वा छातीमा डाह उत्पन्न गर्ने पदार्थ (Substance causing burning sensation during digestion)।

वातपित्तल (Vatapittala): शरीरमा वात र पित्त दोषलाई बढाउने गुण (Aggravating Vata and Pitta doshas)।

जठराग्नि (Jatharagni): खाना पचाउने आन्तरिक शक्ति वा पाचन अग्नि (Digestive fire)।

कषाय (Kashaya): मुखमा टर्रो स्वाद दिने रस (Astringent taste)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dry quality)।

बाँसको टुसा (वंशाङ्कुर / Bambusa spp.)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा एक विशिष्ट र मौसमी परिकारको रूपमा परिचित 'बाँसको टुसा' (Fresh Bamboo Shoot) एक अत्यन्तै लोकप्रिय र स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ हो। यसलाई संस्कृतमा 'वंशाङ्कुर' वा 'वंशकरीर' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई बाम्बुसा प्रजाति (Bambusa spp.) अन्तर्गत राखिन्छ, जुन पोएसी (Poaceae) परिवारमा पर्दछ। वर्षायामको सुरुवातसँगै जङ्गल र गाउँघरका बाँसघारीहरूमा उम्रिने कलिला टुसाहरूलाई सङ्कलन गरी तरकारी, अचार वा किण्वित (Fermented) परिकारको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा नेपालमा सदियौंदेखि चलिआएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा बाँसको टुसाको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी पहाडी र हिमाली भेगका जनजाति तथा स्थानीय समुदायहरूले यसलाई आफ्नो मुख्य मौसमी आहारको रूपमा ग्रहण गर्दछन्। तामा, मेसु जस्ता परम्परागत परिकारहरू बाँसको टुसाबाटै बन्ने गर्दछन्, जसले नेपाली भान्साको मौलिकतालाई झल्काउँछन्। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले जङ्गलबाट सङ्कलन गरेर ल्याइने यस प्राकृतिक उपहारलाई केवल स्वादका लागि मात्र नभई यसमा लुकेका औषधीय गुणहरूका कारण पनि आफ्नो नियमित आहारमा समावेश गरेका थिए।

बाँसको टुसाको प्रयोगले नेपाली भान्सालाई एक प्राकृतिक औषधालयको रूपमा स्थापित गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। यसको विशिष्ट स्वाद, सुगन्ध र स्वास्थ्यवर्द्धक गुणहरूले गर्दा यो आज पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ। आधुनिक समयमा पनि यसको परम्परागत महत्त्व र पौष्टिक मूल्यलाई बुझेर मानिसहरूले यसलाई आफ्नो भान्सामा स-सम्मान स्थान दिइरहेका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा बाँस र यसका विभिन्न अङ्गहरूको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' र 'धन्वन्तरी निघण्टु' जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा वंशाङ्कुर (बाँसको टुसा) को गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा बाँसको टुसाको गुण वर्णन गर्दै भनिएको छः

"वंशकरीरो रूक्षः स्यात् कटुपाको विदाहकृत्।

कफकृद् वातपित्तघ्नो मूत्रकृच्छ्राश्मरीहरः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवादः बाँसको टुसा (वंशकरीर) स्वभावले रूखो (Dry) हुन्छ, पच्ने बेलामा पिरो (Pungent) हुन्छ र यसले शरीरमा डाह (Burning sensation) उत्पन्न गर्न सक्छ। यसले कफ

दोषलाई बढाउँछ भने वात र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ। साथै, यसले पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) र पत्थरी (Calculi) जस्ता रोगहरूलाई निको पार्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), कटु (Pungent)

गुण (Qualities): रूक्ष (Dry), गुरु (Heavy), तीक्ष्ण (Sharp)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Pitta Shamaka) तर कफ दोषलाई बढाउन सक्छ (Kapha Vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा बाँसको टुसालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा रहेको छ। विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरू, पिसाबको सङ्क्रमण र जोर्नीको दुखाइमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

पिसाब पोल्ने समस्यामा (For Dysuria): बाँसको कलिलो टुसालाई राम्ररी पखालेर त्यसको रस निकाल्ने। उक्त रसलाई मनतातो पानीमा मिसाएर बिहान-बेलुका पिउनाले पिसाब पोल्ने र पिसाब रोकिने समस्याबाट छिट्टै राहत मिल्दछ।

पेटको कीरा मार्न (For Intestinal Worms): बाँसको टुसाको तरकारी वा यसको रसलाई नियमित रूपमा सेवन गर्नाले पेटमा भएका कीराहरू (Worms) नष्ट हुन्छन्। यसको तीक्ष्ण र कषाय गुणले आन्द्रालाई सफा राख्न मद्दत गर्दछ।

घाउ र खटिरामा (For Wounds and Skin Eruptions): बाँसको कलिलो टुसालाई पिनेर लेदो (Paste) बनाउने र त्यसलाई घाउ, खटिरा वा दाद (Ringworm) भएको ठाउँमा लगाउनाले सङ्क्रमण कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

महिनावारीको दुखाइमा (For Dysmenorrhea): बाँसको टुसालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) पिउनाले महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ कम हुन्छ र रक्तस्राव नियमित हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बाँसको टुसामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा मुख्यतया सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणहरू रहेका हुन्छन्।

चिकित्सकीय प्रयोग (Therapeutic Applications):

सुजन र दुखाइ निवारक (Anti-inflammatory): बाँसको टुसामा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्दछन्। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोगमा यसको सेवन लाभदायक मानिन्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungus) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ। यसले छालाका सङ्क्रमणहरू र पेटका हानिकारक जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): बाँसको टुसामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) पाइने हुनाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसको नियमित सेवनले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): यसमा पाइने पोटासियम (Potassium) ले रक्तचाप (Blood pressure) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार बाँसको टुसाको रस १० देखि २० मिलिलिटर र यसको काढा (Decoction) ४० देखि ५० मिलिलिटरसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बाँसको टुसा पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा क्यालोरी र बोसो (Fat) को मात्रा अत्यन्तै कम हुन्छ भने भिटामिन, खनिज र फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ।

मुख्य पोषक तत्त्वहरू (Key Nutrients):

प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino Acids): बाँसको टुसामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण एमिनो एसिडहरू, जस्तै टाइरोसिन (Tyrosine) र आर्जिनिन (Arginine) पाइन्छन्, जसले शरीरको वृद्धि र विकासमा मद्दत गर्दछन्।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी६ (Vitamin B6), भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी भिटामिनहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): बाँसको टुसा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र फलाम (Iron) को राम्रो स्रोत हो। यी खनिजहरूले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चारलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्दछन्।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा उच्च मात्रामा फाइबर पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत (Constipation) हटाउन र तौल नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बाँसको टुसाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिएको छ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य र तनाव न्यूनीकरण (Brain Health and Stress Reduction):

बाँसको टुसामा पाइने टाइरोसिन (Tyrosine) नामक एमिनो एसिडले मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) र एड्रेनालिन (Adrenaline) जस्ता महत्त्वपूर्ण न्युरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्दछ। यसले गर्दा मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ र मुड (Mood) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत पुग्दछ।

स्मरणशक्ति र निद्रा (Memory and Sleep Quality):

यसमा पाइने भिटामिन बी६ र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न मद्दत गर्दछन्, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउँछ। आयुर्वेदको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, बाँसको टुसाले 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा काम गर्दछ, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्दछ। यसको सात्त्विक गुणले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि बाँसको टुसाको परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगलाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा पाइने विभिन्न रासायनिक यौगिकहरूले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने कुरा प्रमाणित भएको छ।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds):

फाइटोस्टेरोल (Phytosterols): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि बाँसको टुसामा पाइने फाइटोस्टेरोलले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ।

पोलिफेनोल र फ्लेभोनोइड्स (Polyphenols and Flavonoids): यी एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) तत्त्वहरूले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन् र क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्दछन्।

लिग्निन (Lignin): यसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउनुका साथै आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Prebiotic effect) को वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले बाँसको टुसामा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antibacterial) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory) गुणहरू रहेको कुरालाई प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बाँसको टुसा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्तै जरुरी छ।

विषाक्तता (Toxicity): काँचो बाँसको टुसामा सायनोजेनिक ग्लाइकोसाइड्स (Cyanogenic glycosides) नामक विषाक्त तत्त्व हुन्छ। त्यसैले यसलाई राम्ररी उमालेर वा किण्वन (Fermentation) गरेर मात्र खानुपर्दछ। काँचै खाँदा यसले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ।

दोषसम्बन्धी सावधानी (Dosha-specific Warnings): बाँसको टुसाले कफ दोषलाई बढाउने हुनाले दम (Asthma), रुघाखोकी वा कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): केही परम्परागत मान्यताहरूका अनुसार गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिक (First trimester) मा बाँसको टुसाको सेवनले गर्भपतन गराउन सक्ने जोखिम हुने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

ग्यास्ट्रिक र अल्सर (Gastritis and Ulcers): यसको तीक्ष्ण र विदाही (विदाहकृत्) गुणले गर्दा ग्यास्ट्रिक वा पेटको अल्सर भएका बिरामीहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

वंशाङ्कुर (Vamshankura): बाँसको कलिलो टुसा वा मुना (Fresh Bamboo Shoot)।

विदाहकृत् (Vidahakrit): शरीरमा डाह वा जलन उत्पन्न गर्ने गुण (Causing burning sensation)।

मूत्रकृच्छ्र (Mutrakrichchhra): पिसाब फेर्दा पोल्ने वा कष्ट हुने समस्या (Dysuria / Difficulty in urination)।

अश्मरी (Ashmari): मिर्गौला वा पिसाबथैलीमा हुने पत्थरी (Calculi / Kidney stones)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

कषाय (Kashaya): मुखमा टर्रो स्वाद दिने गुण (Astringent taste)।

रायोको साग (राजिका / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा जाडोयामको पर्याय बनेको रायोको साग एक अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी हरियो तरकारी हो। यसलाई संस्कृतमा 'राजिका' वा 'आसुरी' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) हो। यो 'ब्रासिकेसी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको पहाडी र तराई दुवै भेगमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। रायोको सागको स्वाद अलिकति पिरो र तोरीको जस्तै कडा हुन्छ, जसले यसलाई अन्य सागसब्जीभन्दा फरक र विशिष्ट बनाउँछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा रायोको सागको विशेष महत्त्व छ। जाडो महिनामा तातो भातसँग रायोको साग र ढिँडो खाने चलन नेपाली समाजमा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसलाई सुकाएर 'गुन्द्रुक' सँग मिसाएर खाने वा सिन्की बनाउने चलन पनि छ। ऐतिहासिक रूपमा, रायोको सागलाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको बीउ (तोरी/रायो) बाट निकालिने तेल नेपाली भान्साको प्रमुख तेल हो भने यसलाई विभिन्न धार्मिक तथा तान्त्रिक कार्यहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा रायो (राजिका) को गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु, चरक संहिता र सुश्रुत संहिता जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणहरूको चर्चा पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुको धान्य वर्गमा राजिकाको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"आसुरी कटुतिक्तोष्णा वातप्लीहार्तिशूलनुत्।
दाहपित्तप्रदा हन्ति कफगुल्मकृमिव्रणान्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: आसुरी (राजिका) स्वादमा पिरो (Katu) र तीतो (Tikta) हुन्छ, तथा यसको प्रकृति तातो (Ushna) हुन्छ। यसले वात दोष, फियो (Spleen) का रोगहरू र विभिन्न प्रकारका दुखाइ (शूल) लाई नाश गर्दछ। यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ भने कफ दोष, पेटको डल्लो (Gulma), पेटका कीरा (Worms) र घाउ (Ulcers) लाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा कुरा गर्दा, रायोको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Quality) तीक्ष्ण (Sharp) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष

प्रभावको कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka) काम गर्छ तर यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले पित्त दोष भने बढाउँछ (Pitta Vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा रायोको साग र यसको बीउलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। जाडो महिनामा हुने बाथको दुखाइ वा जोर्नीको दुखाइमा (Joint and Muscle Pain) रायोको सागको नियमित सेवनले निकै फाइदा गर्छ। यसको बीउको तेललाई मनतातो बनाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्दा रक्तसञ्चार बढ्छ र दुखाइ कम हुन्छ।

रायोको सागको तातो प्रकृतिले गर्दा यसले शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्छ। रुघाखोकी र कफ (Cold and Cough) लागेको बेला रायोको सागको झोल (Soup) बनाएर खाँदा छातीमा जमेको कफ बाहिर निकाल्न मद्दत पुग्छ। यसका साथै, रायोको सागले पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई बढाउँछ। पाचन समस्या र भोक नलाग्ने (Indigestion and Loss of Appetite) अवस्थामा यसको बीउलाई पिनेर तरकारीमा मसलाको रूपमा प्रयोग गर्दा भोक जाग्छ र खाएको कुरा राम्ररी पच्छ। बच्चाहरूको पेटमा कीरा (Intestinal Worms) परेको अवस्थामा रायोको बीउको धुलोलाई मनतातो पानीसँग थोरै मात्रामा खुवाउने परम्परागत चलन पनि नेपाली समाजमा रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

रायोको सागमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। रायोको सागमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू सुन्निने समस्या र बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) मा राहत प्रदान गर्छ। यसमा पाइने वाष्पशील तेल (Volatile oils) र 'ग्लुकोसिनोलेट्स' (Glucosinolates) ले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गरी जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को काम गर्छ।

रायोको सागमा फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई अचानक बढ्न दिँदैन, जसले गर्दा मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) लाई नष्ट गरी प्रोस्टेट, पेट र आन्द्राको क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्दै क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer properties) भूमिका खेल्छन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दा रायोको बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा यसले पित्त बढाएर शरीरमा जलन पैदा गर्न सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

रायोको साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। रायोको साग भिटामिन 'के' (Vitamin K) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) लाई सामान्य राख्न र हड्डीलाई बलियो बनाउन (Bone health) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'ए' र 'सी' (Vitamin A and C) पाइन्छ। भिटामिन 'ए' ले आँखाको ज्योति बढाउन र रतन्धो (Night blindness) बाट बचाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन 'सी' ले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

खनिज पदार्थहरूको (Minerals) कुरा गर्दा रायोको सागमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुन दिँदैन भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई मजबुत बनाउँछ। यसमा पाइने उच्च फाइबरले (Dietary Fiber) पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत (Constipation) को समस्यालाई हटाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

रायोको सागको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने फोलेट (Folate) र भिटामिन 'के' ले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) लाई बढाउन मद्दत गर्छ। उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्तिको ह्रास (Memory loss) लाई यसले कम गरी मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) लाई प्रवर्द्धन गर्छ। रायोको सागमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) हुन्छ।

यसले शरीरको आन्तरिक चक्रलाई सन्तुलनमा राखी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार ल्याउँछ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, आयुर्वेदमा रायोलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको लागि हितकर) मानिएको छ। यद्यपि यो स्वभावले अलि 'राजसिक' (Rajasic) र 'तामसिक' (Tamasic) प्रकृतिको मानिन्छ किनभने यसको स्वाद कडा र पिरो हुन्छ, तर सन्तुलित मात्रामा खाँदा यसले शरीर र मनको आलस्यता (Lethargy) लाई हटाएर स्फूर्ति प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि रायोको सागमा रहेका परम्परागत गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। रायोको सागमा पाइने प्रमुख रासायनिक यौगिक 'ग्लुकोसिनोलेट्स' (Glucosinolates) हो। जब हामी यसलाई चपाउँछौँ वा काट्छौँ, यो 'आइसोथायोसाइनेट्स' (Isothiocyanates) मा परिणत हुन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि आइसोथायोसाइनेट्समा शक्तिशाली क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticarcinogenic) गुण हुन्छ।

रायोको पिरो स्वाद र कडा गन्ध 'एलाइल आइसोथायोसाइनेट' (Allyl isothiocyanate) नामक यौगिकको कारणले हुन्छ। यसमा बलियो जीवाणुनाशक (Antibacterial) र सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण रहेको प्रमाणित भएको छ। यसका साथै, यसमा 'बिटा-क्यारोटिन' (Beta-carotene) र 'फ्लेभोनोइड्स' (Flavonoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन् जसले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई प्रवर्द्धन गर्छन् र अकाल बुढ्यौली (Premature aging) लाई रोक्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

रायोको साग धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। रायोको प्रकृति तातो हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, ग्यास्ट्रिक वा अल्सर भएका र पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ। काँचो रायोको सागमा 'गोइट्रोजेन्स' (Goitrogens) नामक तत्त्व हुन्छ जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले थाइरोइडको समस्या (Thyroid issues) भएका बिरामीले यसलाई राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

यसमा भिटामिन 'के' धेरै हुने भएकाले 'वारफारिन' (Warfarin) जस्ता रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) खाइरहेका बिरामीहरूले डाक्टरको सल्लाह लिएर मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ। गर्भावस्था (Pregnancy) को समयमा महिलाहरूले रायोको साग खानु लाभदायक हुन्छ किनभने यसमा फोलिक एसिड हुन्छ, तर अत्यधिक पिरो र मसलेदार बनाएर खानु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

राजिका (Rajika): रायोको संस्कृत नाम।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रकृति भएको (Hot potency), जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ।

गुल्म (Gulma): पेटमा हावा वा ग्यास जमेर बन्ने डल्लो वा ट्युमर (Abdominal tumor/lump)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic)।

वात दोष (Vata Dosha): आयुर्वेद अनुसार शरीरमा हावा र गतिको प्रतिनिधित्व गर्ने तत्त्व, जसको असन्तुलनले दुखाइ र सुक्खापन ल्याउँछ।

पित्त वर्धक (Pitta Vardhaka): शरीरमा गर्मी, पाचन रस र पित्त दोषलाई बढाउने तत्त्व।

मेथीको साग (मेथिका / Trigonella foenum-graecum)

१. परिचय (Introduction)

मेथीको साग (Fenugreek Greens) नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय, स्वादिलो र स्वास्थ्यवर्धक हरियो तरकारी हो। यसको संस्कृत नाम 'मेथिका' हो भने वैज्ञानिक नाम 'ट्रिगोनेला फोनम-ग्रेकम' (Trigonella foenum-graecum) हो। यो वनस्पति 'फाबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। जाडो मौसममा विशेष गरी तराईदेखि उच्च पहाडी भेगसम्म यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई तरकारी, अचार, परौठा वा दालमा मिसाएर खाने चलन छ। मेथीको गेडालाई मसलाको रूपमा प्रयोग गरिए पनि यसको हरियो पातमा पाइने असीमित पौष्टिक तत्वले यसलाई एक उत्कृष्ट औषधीय आहार बनाएको छ। यसको हल्का तीतो स्वादले खानाको रुची बढाउनुका साथै स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदा पुर्याउँछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सुत्केरी महिलालाई मेथीको झोल वा मेथीको साग खुवाउने चलन परापूर्वकालदेखि चल्दै आएको छ। यसले शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन नदिने, शारीरिक कमजोरी हटाउने र आमाको दूध बढाउने विश्वास गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मेथीलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको तीतो स्वादले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउनुका साथै शरीरका विभिन्न विकारहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मेथीको सागको प्रयोगलाई विशेष महत्त्व दिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु'मा मेथीको गुण र महत्त्वलाई अत्यन्तै स्पष्ट रूपमा यसरी वर्णन गरिएको छ:

"मेथिका वातशमनी श्लेष्मघ्नी ज्वरनाशिनी ।

ततः स्वल्पगुणा वन्या वाजिनामपि पूजिता ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: मेथीले वात दोषलाई शान्त पार्छ, कफ दोषलाई नष्ट गर्छ र ज्वरोलाई निको पार्छ। जङ्गली मेथीमा पनि यस्तै गुणहरू हुन्छन् र यो घोडाहरूको लागि पनि अत्यन्तै लाभदायक र बलवर्धक मानिन्छ। यस श्लोकले मेथीको रोग निवारक क्षमतालाई प्रस्ट पार्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) - यसको तीतो र पिरो स्वादले पाचन अग्नि बढाउँछ।

गुण (Qualities): लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous) - यो पचाउन हलुका हुन्छ र शरीरमा चिल्लोपन प्रदान गर्छ।

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot) - यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ, त्यसैले जाडोमा बढी लाभदायक हुन्छ।

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent) - पचिसकेपछि पनि यसले कटु प्रभाव नै देखाउँछ।

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas) - यसले शरीरमा बढेको कफ र वातलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मेथीको सागलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी रक्तअल्पता (Anemia) भएका व्यक्तिहरूलाई प्रशस्त मात्रामा फलाम (Iron) प्राप्त होस् भनेर मेथीको साग नियमित खान सल्लाह दिइन्छ। गाउँघरमा यसलाई औषधिको रूपमा नै लिइन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

रगतको कमी (Anemia) हटाउन: मेथीको सागलाई राम्ररी पखालेर तोरीको तेलमा लसुन, मेथीको गेडा र सुकेको खुर्सानी फुराएर भुट्ने। यसलाई नियमित रूपमा खानासँग खाँदा शरीरमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा द्रुत गतिमा बढ्छ र रगतको कमी हट्छ।

सुत्केरीको दूध बढाउन (Galactagogue): सुत्केरी महिलालाई मेथीको साग र ज्वानोको झोल बनाएर खुवाउँदा स्तनपान गराउने आमाको दूधको मात्रा बढ्छ। यसले गर्भाशयलाई शुद्ध गर्न र शरीरको दुखाइ कम गर्न पनि मद्दत गर्छ।

मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रण गर्न: मेथीको सागको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा आधा गिलास पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ। यसलाई तरकारीको रूपमा खाँदा पनि मधुमेहका बिरामीलाई फाइदा हुन्छ।

जोर्नीको दुखाइ (Joint pain): वात दोषको कारणले हुने जोर्नीको दुखाइ वा बाथ रोगमा मेथीको सागलाई बाक्लो दालको रूपमा पकाएर खाँदा दुखाइ कम हुन्छ। यसको उष्ण वीर्यले जोर्नीको कडापनलाई कम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मेथीको सागमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) को रूपमा प्रभावकारी काम गर्दछ।

चिकित्सकीय प्रयोग (Therapeutic Applications):

मधुमेह व्यवस्थापन (Diabetes Management): मेथीको पातमा पाइने ग्यालेक्टोम्यानन (Galactomannan) नामक घुलनशील फाइबरले रगतमा चिनीको अवशोषणलाई ढिलो बनाउँछ। यसले इन्सुलिनको उत्पादन र संवेदनशीलता बढाएर मधुमेहका बिरामीहरूलाई अत्यन्तै फाइदा पुर्याउँछ।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण (Cholesterol Control): यसले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई प्रवर्द्धन गर्छ र हृदयघातको जोखिम कम गर्छ।

पाचन सुधार (Digestive Health): यसको तीतो स्वाद र उच्च फाइबरले कब्जियत (Constipation) हटाउन, ग्यास्ट्रिकको समस्या कम गर्न र समग्र पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): मेथीको सागले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, मेथीको सागको रस १०-२० मिलिलिटर वा तरकारीको रूपमा १०० देखि २०० ग्रामसम्म आवश्यकता अनुसार दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मेथीको साग पोषणको एक अतुलनीय भण्डार हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

प्रमुख पोषक तत्वहरू (Key Nutrients):

फलाम (Iron): मेथीको साग फलामको उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रातो रक्तकोष (Red blood cells) निर्माण गर्न र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छ। महिलाहरूको लागि यो विशेष लाभदायक छ।

भिटामिन 'के' (Vitamin K): यसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन 'सी' (Vitamin C): रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन, घाउ छिटो निको पार्न र छालालाई स्वस्थ राख्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

क्याल्सियम (Calcium): हड्डी र दाँतको विकास र मजबुतीको लागि आवश्यक पर्छ, जसले अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जस्ता रोगबाट बचाउँछ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): मांसपेशीको मर्मत र स्वस्थ पाचन प्रणालीको लागि यी तत्वहरू नभई हुँदैनन्। यसले लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन।

फोलिक एसिड (Folic Acid): गर्भवती महिलाहरूको लागि भ्रूणको विकासमा यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मेथीको सागले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र राख्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): मेथीको सागमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र भिटामिनहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा दैनिक जीवनको तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको नियमित सेवनले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। वात दोषको असन्तुलनले नै अनिद्रा (Insomnia) को समस्या निम्त्याउने हुँदा, मेथीको सागले गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने फलाम र अन्य खनिजहरूले मस्तिष्कमा अक्सिजनको प्रवाह बढाउँछन्, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। यसले मेध्य (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि काम गर्छ, जसले बुढ्यौलीमा हुने बिर्सने रोगबाट बचाउन सक्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि मेथीको सागका परम्परागत फाइदाहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले शरीरमा विभिन्न सकारात्मक प्रभावहरू देखाउँछन्।

डायोस्जेनिन (Diosgenin): यो एक प्रकारको स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal saponin) हो, जसले शरीरमा सुजन कम गर्न (Anti-inflammatory) र क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) मद्दत गर्छ। यसले हर्मोन सन्तुलनमा पनि भूमिका खेल्छ।

ट्राइगोनेलिन (Trigonelline): यो अल्कालोइड (Alkaloid) ले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र स्नायु कोषहरूलाई सुरक्षित राख्न (Neuroprotective) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant effect): मेथीको पातमा प्रशस्त मात्रामा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र भिटामिन सी पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

ग्यालेक्टोम्यानन (Galactomannan): यो घुलनशील फाइबरले तौल नियन्त्रण गर्न र मुटुका रोगहरूबाट बचाउन वैज्ञानिक रूपमै प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि मेथीको साग स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही विशेष अवस्थामा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

गर्भवती महिला (Pregnant Women): मेथीको अत्यधिक सेवनले पाठेघर खुम्चिने (Uterine contractions) सम्भावना हुने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको धेरै मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन। सामान्य तरकारीको रूपमा थोरै खाँदा भने असर गर्दैन।

पित्त दोष (Pitta Dosha): मेथीको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका वा शरीरमा धेरै गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा एसिडिटी (Acidity), पेट पोल्ने वा रगत बग्ने समस्या हुन सक्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले मेथीको साग धेरै खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुन्छ, त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र नियमित सेवन गर्नु पर्छ।

एलर्जी (Allergies): बदाम वा भटमासको एलर्जी भएका केही व्यक्तिहरूलाई मेथीको सागबाट पनि एलर्जी हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातशमनी (Vatashamani): शरीरमा वात दोष (हावा र अन्तरिक्ष तत्व) लाई शान्त पार्ने गुण (Pacifier of Vata dosha)।

श्लेष्मघ्नी (Shleshmaghni): कफ दोष (जल र पृथ्वी तत्व) लाई नष्ट गर्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने क्षमता (Destroyer of Kapha dosha)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा तातोपन वा गर्मी उत्पन्न गर्ने प्रभाव (Hot potency)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति सुधार गर्ने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण भएको आहार (Pure and mind-calming food)।

कटु विपाक (Katu Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तिखो प्रभाव (Pungent post-digestive effect)।

सजिवन / कोसे साग (शिग्रु / Moringa oleifera)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा अत्यन्तै रुचाइने र बहुगुणी तरकारीको रूपमा परिचित सजिवन वा कोसे सागलाई संस्कृतमा 'शिग्रु' (Shigru), 'शोभाञ्जन' (Shobhanjana) वा 'तीक्ष्णगन्धा' (Teekshnagandha) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'मोरिङ्गा ओलिफेरा' (Moringa oleifera) हो र यो 'मोरिङ्गेसी' (Moringaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको तराईदेखि मध्य पहाडी भेगसम्म सहजै हुर्कने यस वनस्पतिको पात, फूल, कोसा र बोक्रा सबै भाग औषधीय र पोषणात्मक दृष्टिकोणले अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सजिवनको विशेष स्थान रहेको छ। वसन्त ऋतुको आगमनसँगै यसको रूखमा फुल्ने सेता फूलहरू र त्यसपछि लाग्ने लामा कोसाहरूलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन पुस्तौंदेखि चलिआएको छ। विशेषगरी तराई र भित्री मधेशका समुदायहरूमा यसको कोसाको तरकारी र पातको सागलाई स्वास्थ्यवर्द्धक आहारको रूपमा लिइन्छ। यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा पनि चिनिन्छ, किनकि यसमा मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, सजिवनको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई कुपोषण हटाउन र विभिन्न रोगहरूको उपचार गर्न प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको रूख छिटो हुर्कने र खडेरी सहन सक्ने क्षमता भएकोले यसलाई 'चमत्कारी रूख' (Miracle Tree) पनि भनिन्छ। नेपाली भान्सामा यसको नियमित प्रयोगले स्वाद मात्र बढाउँदैन, यसले सम्पूर्ण परिवारको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्न एक प्राकृतिक औषधालयको रूपमा पनि काम गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सजिवन (शिग्रु) लाई एक अत्यन्तै शक्तिशाली र बहुगुणी औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादि वर्गमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

शिग्रुः कटुः कटुः पाके तीक्ष्णोष्णो मधुरो लघुः ।
दीपनो रोचनो रूक्षः क्षारस्तिक्तो विदाहकृत् ॥
संग्राही शुक्रलो हृद्यः पित्तरक्तप्रकोपणः ।
चक्षुष्यः कफवातघ्नो विद्रधिश्वयथु क्रिमीन् ॥

(सन्दर्भ: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक १०५-१०६)

नेपाली अनुवाद:

शिग्रु (सजिवन) स्वादमा पिरो (Katu) र तितो (Tikta) हुन्छ। पचेपछि पनि यसको प्रभाव पिरो (Katu Vipaka) नै रहन्छ। यो तीक्ष्ण (Piercing), तातो (Ushna), गुलियो (Madhura) र पचाउन हलुका (Laghu) हुन्छ। यसले पाचन शक्ति बढाउँछ (Deepana), खानामा रुचि जगाउँछ (Rochana), रुखोपन ल्याउँछ (Ruksha), क्षारीय (Alkaline) गुण भएको र जलन पैदा गर्ने (Vidahakrut) प्रकृतिको हुन्छ। यो दिशा बाँध्ने (Sangrahi), वीर्य बढाउने (Shukrala), मुटुको लागि हितकर (Hrudya) हुन्छ तर यसले पित्त र रक्तलाई भने बढाउँछ (Pittaraktaprakopana)। यो आँखाको लागि लाभदायक (Chakshushya) छ, कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ (Kaphavataghna) र खटिरा वा पिप जमेको घाउ (Vidradhi), सुन्निने समस्या (Shvayathu) तथा पेटका कीराहरू (Krimi) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Rasa/Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)

गुण (Guna/Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta in excess)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सजिवनलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ, बाथ रोग, उच्च रक्तचाप र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोग (Joint Pain and Arthritis): सजिवनको कोसालाई उमालेर तयार पारिएको सुप (Soup) नियमित रूपमा पिउनाले जोर्नीको दुखाइ कम हुन्छ र हड्डी बलियो हुन्छ। यसको बोक्रालाई पिनेर लेप बनाई दुखेको ठाउँमा लगाउनाले सुन्निएको र दुखेको कम हुन्छ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण (High Blood Pressure): सजिवनको पातलाई सुकाएर बनाइएको धुलो (Powder) दैनिक एक चम्चा मनतातो पानीसँग पिउनाले रक्तचाप नियन्त्रणमा रहन मद्दत गर्दछ।

रक्तअल्पता (Anemia): सजिवनको पातको साग नियमित रूपमा खाँदा शरीरमा रगतको कमी हुन पाउँदैन। यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron) पाइने भएकोले यो रक्तअल्पता भएका बिरामीहरूको लागि वरदान साबित हुन्छ।

पाचन समस्या र पेटका कीरा (Digestive Issues and Intestinal Worms): सजिवनको पातको रस निकालेर महसँग मिसाई पिउनाले पाचन प्रक्रिया सुधार हुन्छ र पेटका कीराहरू नष्ट हुन्छन्।

घाउ र खटिरा (Wounds and Abscesses): सजिवनको पातलाई पिनेर घाउ वा खटिरा भएको ठाउँमा लगाउनाले घाउ छिटो निको हुन्छ र संक्रमण हुनबाट बचाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सजिवनमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा पनि महत्त्वपूर्ण बनाएको छ।

सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory): सजिवनमा पाइने तत्त्वहरूले शरीरको भित्री र बाहिरी सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्दछ। यो बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) र दम (Asthma) जस्ता समस्याहरूमा अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसको पात र बोक्रामा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungus) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरूबाट शरीरलाई सुरक्षित राख्दछ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): सजिवनको पातको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादन र प्रभावकारितालाई बढाउँछ।

कलेजो संरक्षण गर्ने (Hepatoprotective): यसले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

दुखाइ कम गर्ने (Analgesic): सजिवनको प्रयोगले प्राकृतिक रूपमै दुखाइ कम गर्ने औषधिको रूपमा काम गर्दछ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सजिवनको पातको धुलो दैनिक ३ देखि ६ ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसको बोक्रा वा जराको काढा (Decoction) ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म पिउनु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सजिवनलाई पोषणको भण्डार मानिन्छ। यसको १०० ग्राम ताजा पातमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

भिटामिन (Vitamins): यसमा सुन्तलामा भन्दा बढी भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। त्यस्तै, गाजरमा भन्दा बढी भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ जसले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्दछ।

खनिज (Minerals): सजिवनमा दूधमा भन्दा बढी क्याल्सियम (Calcium) पाइन्छ जसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। केरामा भन्दा बढी पोटासियम (Potassium) पाइन्छ जसले स्नायु प्रणाली र मांसपेशीको कार्यलाई सन्तुलित राख्छ। पालुङ्गोमा भन्दा बढी आइरन (Iron) पाइन्छ जसले रगतको निर्माणमा सहयोग गर्दछ।

प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino Acids): यसमा दहीमा भन्दा बढी प्रोटिन पाइन्छ। यो वनस्पतिजन्य प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै ९ प्रकारका आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) पाइन्छन्।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सजिवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain Health): सजिवनमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) जस्तै भिटामिन सी र ई ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्। यसले अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्दछ।

मुड नियमन र तनाव न्यूनीकरण (Mood Regulation and Stress Reduction): यसमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्दछ। सेरोटोनिनले मुडलाई खुसी राख्न, तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

स्मरणशक्ति र निद्रा (Memory and Sleep Quality): आयुर्वेदमा सजिवनलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा लिइन्छ। यसको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति बढाउनुका साथै गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): सजिवनले शरीर र मनलाई शुद्धीकरण गरी सात्त्विक ऊर्जा प्रदान गर्दछ, जसले मानसिक स्पष्टता र शान्ति कायम राख्न सहयोग गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सजिवनका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनीहरूका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

क्वेर्सेटिन (Quercetin): यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले रक्तचापलाई सन्तुलित राख्न र मुटुलाई स्वस्थ राख्न (Cardioprotective) मद्दत गर्दछ।

क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid): यसले खाना खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा अचानक बढ्न नदिई मधुमेह नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्दछ।

आइसोथियोसाइनेट्स (Isothiocyanates): यो यौगिकले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्न (Anti-inflammatory) र क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछ।

न्युरोप्रोटेक्टिभ प्रभाव (Neuroprotective action): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि सजिवनको अर्कले स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षित राख्न र मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सजिवन स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): सजिवनको तातो प्रकृतिको कारणले गर्दा गर्भावस्थाको सुरुवाती महिनाहरूमा यसको बोक्रा वा जराको प्रयोग गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) र गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्छ। यद्यपि, पातको साग भने सीमित मात्रामा खान सकिन्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (High Pitta Individuals): शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, एसिडिटी (Acidity) वा रक्तस्रावको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्दछ, किनकि यसले पित्त दोषलाई बढाउँछ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): मधुमेहको औषधि वा रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले सजिवनको अत्यधिक प्रयोग गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घटाउन (Hypoglycemia) सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कटु (Katu): पिरो स्वाद (Pungent taste) जसले पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ।

उष्ण (Ushna): तातो प्रभाव (Hot potency) जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र कफ-वातलाई कम गर्छ।

दीपन (Deepana): पाचन शक्ति बढाउने गुण (Digestive stimulant) जसले भोक जगाउँछ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी (Brain tonic)।

शुक्रल (Shukrala): वीर्यको मात्रा र गुणस्तर बढाउने तत्त्व (Spermatogenic)।

विद्रधि (Vidradhi): शरीरमा आउने खटिरा वा पिप जमेको घाउ (Abscess)।

बथुवा (वास्तुक / Chenopodium album)

१. परिचय (Introduction)

बथुवा नेपाली भान्सामा परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्तै पौष्टिक र औषधीय गुणले भरिपूर्ण जङ्गली साग हो। यसलाई संस्कृतमा 'वास्तुक' वा 'वास्तूक' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'चेनोपोडियम एल्बम' (Chenopodium album) हो। यो अमरान्थासी (Amaranthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। हिउँदको समयमा गहुँ, तोरी वा जौको खेतमा आफैँ उम्रिने यो वनस्पतिलाई नेपालका विभिन्न भागमा सागको रूपमा तरकारी, दाल वा अचार बनाएर खाने चलन छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा बथुवाको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन यसको सेवन गर्ने गरिन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको औषधीय मूल्यलाई बुझेर नै यसलाई दैनिक भोजनको अभिन्न अङ्ग बनाएका थिए। आधुनिकतासँगै यसको प्रयोग केही कम भए तापनि गाउँघरमा अझै पनि यसलाई एक उत्तम र स्वास्थ्यवर्द्धक आहारको रूपमा लिइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई 'शाकराज' अर्थात् सागहरूको राजा भनेर समेत सम्मान गरिएको पाइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा बथुवाको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को शाकवर्गमा यसको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"वास्तुकं वास्तुकं च स्यात्क्षारपत्रं च शाकराट्।
वास्तुकं मधुरं पाके सक्षारं त्रिदोषनुत्॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

वास्तुक (बथुवा) लाई क्षारपत्र र शाकराज पनि भनिन्छ। यो पच्ने समयमा मधुर (गुलियो) हुन्छ, यसमा केही क्षारीय गुण हुन्छ र यसले वात, पित्त र कफ गरी तीनै दोषहरूलाई नाश गर्दछ (त्रिदोषघ्न)।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट बथुवाका विभिन्न गुणहरूलाई स्पष्ट रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। यसको रस मधुर (गुलियो) र थोरै क्षारीय हुन्छ। यसको गुण लघु (हल्का) र स्निग्ध (चिल्लो) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (चिसो) हुन्छ, यद्यपि केही ग्रन्थहरूमा यसलाई उष्ण (तातो) पनि मानिएको छ। पचिसकेपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक मधुर हुन्छ। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको यसको त्रिदोषघ्न प्रभाव हो, जसले शरीरका वात, पित्त र कफ तीनै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बथुवालाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। पाचन समस्या र कब्जियत हटाउन यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। बथुवाको सागमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले आन्द्राको चाललाई सहज बनाउँछ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, बथुवाको ताजा पातलाई उमालेर त्यसको रसमा थोरै बिरे नुन र जिराको धुलो मिसाएर बिहान खाली पेटमा पिउनाले पुरानो कब्जियत र अपचको समस्या समाधान हुन्छ।

रक्तअल्पता (Anemia) भएका बिरामीहरूलाई बथुवाको साग खुवाउने परम्परागत चलन छ। फलामको भाँडामा पकाएको बथुवाको साग नियमित रूपमा खानाले शरीरमा रगतको मात्रा बढ्छ। त्यसैगरी, मृगौला वा पिसाबथैलीको पत्थरी पगाल्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। बथुवाको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री मिसाएर दिनको दुई पटक पिउनाले स-साना पत्थरीहरू टुक्रिएर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छन्। छालाका समस्याहरू जस्तै दाद, चिलाउने वा घाउ खटिरामा बथुवाको काँचो पातलाई पिनेर त्यसको लेप प्रभावित ठाउँमा लगाउनाले छालाका सङ्क्रमणहरू निको हुन्छन्।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बथुवामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र बाथ रोगका बिरामीहरूलाई यसको सेवनले फाइदा पुर्‍याउँछ। साथै, बथुवाको रसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। यसले पेटका कीराहरू (Anthelmintic) मार्न पनि मद्दत गर्छ।

यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि कार्य गर्छ। यसमा पाइने फाइबर र क्षारीय गुणले इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न सहयोग गर्छ। बथुवाले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र यसको कार्यक्षमता बढाउँछ, जसलाई कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गुण भनिन्छ। जण्डिस (कमलपित्त) का बिरामीहरूलाई यसको रस निकै लाभदायक मानिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, बथुवाको रस १० देखि २० मिलिलिटर र सागको रूपमा आवश्यकता अनुसार दैनिक भोजनमा समावेश गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बथुवा पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जुन आँखाको ज्योतिका लागि

अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। साथै, भिटामिन 'सी' (Vitamin C) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र भिटामिन 'के' (Vitamin K) ले रगत जम्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, बथुवा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) को उत्कृष्ट स्रोत हो। आइरनले रगतको कमी हुन दिँदैन भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। यसमा उच्च गुणस्तरको वनस्पति प्रोटिन (Plant protein) र प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) पाइन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसका अतिरिक्त, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण अमिनो एसिडहरू पाइन्छन् जसले कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बथुवाको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र खनिज पदार्थहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) प्रवर्द्धन गर्दै स्मरणशक्ति (Memory enhancement) बढाउन र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

बथुवामा पाइने म्याग्नेसियम र भिटामिन 'सी' ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले तनाव हर्मोन (Cortisol) को स्तरलाई सन्तुलित राखी तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety reduction) गर्न सहयोग गर्छ। यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिने भएकाले अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार ल्याउँछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) र 'सात्त्विक' (मनलाई शान्त र शुद्ध राख्ने) आहारको रूपमा लिइन्छ। यसको सेवनले मनमा सकारात्मक ऊर्जा र शान्तिको अनुभूति गराउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि बथुवाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरूले यसको औषधीय महत्त्वलाई पुष्टि गर्दछन्।

रासायनिक यौगिक (Chemical Compound)	वैज्ञानिक प्रभाव (Scientific Effect)	नेपाली व्याख्या
फ्लाभोनोइड्स र फेनोलिक एसिड (Flavonoids and Phenolic acids)	एन्टिअक्सिडेन्ट र क्यान्सर प्रतिरोधी (Antioxidant and Anticancer)	यी शक्तिशाली तत्त्वहरू हुन् जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र क्यान्सरको जोखिम कम गर्छन्।
स्यापोनिन (Saponins)	कोलेस्ट्रोल नियन्त्रक (Cholesterol lowering)	यसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।
अल्कालोइड्स (Alkaloids)	दुखाइ कम गर्ने र सुजन घटाउने (Analgesic and Anti-inflammatory)	यसले शरीरको दुखाइ कम गर्ने र सुजन घटाउने कार्य गर्छ।

विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि बथुवाको अर्कले ग्यास्ट्रिक अल्सरबाट बचाउने (Gastroprotective) र कलेजोलाई सुरक्षित राख्ने (Hepatoprotective) कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बथुवा स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। बथुवामा अक्जालिक एसिड (Oxalic acid) को मात्रा बढी हुन्छ। त्यसैले, मृगौलामा पत्थरी (क्याल्सियम अक्जालेट पत्थरी) को समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भवती महिलाहरूले यसको धेरै मात्रामा सेवन गर्दा गर्भपतनको जोखिम हुन सक्ने भएकाले गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सीमित मात्रामा खानुपर्छ। रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) खाइरहेका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्दा ध्यान दिनुपर्छ किनभने यसमा पाइने भिटामिन 'के' ले औषधिसँग अन्तरक्रिया (Drug interactions) गरी औषधिको प्रभावलाई कम गर्न सक्छ। वात दोष बढेको अवस्थामा यसलाई काँचै खानु हुँदैन, सधैँ पकाएर र थोरै घिउ वा तेलमा झारेर मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	अङ्ग्रेजी अर्थ (English Term)	नेपाली व्याख्या
त्रिदोषघ्न	Balancing all three Doshas	वात, पित्त र कफ गरी शरीरका तीनवटै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने वा नाश गर्ने गुण।
शाकराज	King of leafy vegetables	सागहरूको राजा, बथुवालाई दिइएको एक सम्मानजनक नाम।
मेध्य	Brain tonic or intellect promoter	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण।
स्निग्ध	Unctuous or oily quality	शरीरमा चिल्लोपना वा ओसिलोपना प्रदान गर्ने गुण।
विपाक	Post-digestive effect	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद।
सात्त्विक	Pure and mind-calming diet	मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण भएको आहार।

करी पात (कैडर्य / Murraya koenigii)

१. परिचय (Introduction)

करी पात, जसलाई संस्कृतमा 'कैडर्य' वा 'सुरभिनिम्ब' भनिन्छ, नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र सुगन्धित वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'मुर्राया कोएनिगी' (Murraya koenigii) हो र यो 'रुटासी' (Rutaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई कतै कतै 'मीठो नीम' पनि भन्ने गरिन्छ। यसको उत्पत्ति भारतीय उपमहाद्वीपमा भएको मानिन्छ र यो नेपालको तराई तथा पहाडी भूभागमा सहजै हुर्कने गर्दछ। यसको पातमा हुने विशिष्ट सुगन्ध र स्वादका कारण यसलाई नेपाली परम्परागत खानामा विशेष स्थान दिइएको छ।

नेपाली भान्सामा करी पातको प्रयोग मुख्यतया 'झान्न' (Tempering) को लागि गरिन्छ। दाल, तरकारी, अचार, र विशेषगरी दक्षिण एसियाली प्रभाव भएका परिकारहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। तातो तेल वा घ्यूमा तोरी, जिरा र मेथीसँगै करी पात फुराउँदा निस्कने सुगन्धले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, यसले भोक जगाउने काम पनि गर्दछ। परम्परागत रूपमा यसलाई खानाको स्वाद बढाउने मसलाको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, करी पातको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको सुगन्धित गुणलाई मात्र नभई यसको पाचन सुधार गर्ने र शरीरलाई चिसो राख्ने क्षमतालाई पनि राम्ररी बुझेका थिए। त्यसैले, करी पात नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग र हाम्रो परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटी बन्न पुगेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा करी पात (कैडर्य) को औषधीय गुणहरूको व्यापक प्रशंसा गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को गुडूच्यादि वर्गमा यसको गुणहरूको वर्णन गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"महानिम्ब: स्मृतो द्रेका रम्यको विषमुष्टिका।

कफपित्तभ्रमच्छर्दी कुष्ठ.........."

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: महानिम्ब (करी पात) लाई द्रेका, रम्यक, विषमुष्टिका आदि नामले पनि चिनिन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ, चक्कर लाग्ने (भ्रम), वान्ता हुने (छर्दी), र छालाका रोगहरू (कुष्ठ) लाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा, करी पातको रस (Taste) कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), र मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (हल्का) र रूक्ष (सुख्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (चिसो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफ-पित्तहर) कार्य गर्दछ। यसका साथै, यसले 'दीपन' (पाचन अग्नि बढाउने) र 'पाचन' (खाना पचाउने) कार्य पनि गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा करी पातलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। पेट खराब हुँदा वा पखाला लाग्दा करी पातको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा १०-१२ वटा ताजा करी पातलाई पिनेर लेदो बनाउने र त्यसलाई एक गिलास मोही (Buttermilk) मा मिसाएर खाली पेटमा पिउनाले पेटको गडबडी र पखाला तुरुन्तै निको हुन्छ।

विशेषगरी बिहानपख हुने वाकवाकी (Morning sickness) वा यात्रा गर्दा हुने वान्ता रोक्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको लागि ५-७ वटा ताजा करी पातको रस निकालेर त्यसमा आधा चम्चा कागतीको रस र थोरै बिरे नुन मिसाएर पिउनाले वाकवाकी लाग्ने र वान्ता हुने समस्या समाधान हुन्छ।

कपाललाई स्वस्थ, कालो र बाक्लो बनाउन करी पातको तेल निकै प्रभावकारी हुन्छ। यसको घरेलु उपचार विधि अन्तर्गत एक मुठी करी पातलाई नरिवलको तेलमा कालो नहुन्जेलसम्म उमाल्ने गरिन्छ। त्यसपछि तेललाई छानेर चिसो बनाएपछि कपालको जरामा मालिस गर्नाले कपाल झर्न रोकिन्छ, चायाँ हट्छ र कपाल छिटो फुल्नबाट जोगिन्छ। यसका साथै, यसमा हुने एन्टि-ब्याक्टेरियल गुणले छालाका समस्याहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। ताजा करी पातलाई पिनेर लेप बनाउने र त्यसलाई घाउ, खटिरा वा संक्रमण भएको ठाउँमा लगाउनाले छिटो निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

करी पातमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा शरीरको सुजन कम गर्ने शक्तिशाली गुण (Anti-inflammatory) हुन्छ, जसले जोर्नी दुख्ने र सुन्निने समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्दछ। साथै, यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्ने क्षमता (Antimicrobial) हुन्छ। यसले पेटका हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गरी पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

करी पातले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणले इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मधुमेहका

बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ (Hepatoprotective)। यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) पाइन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सामान्य मात्रा (Dosage) ताजा पातको रसको रूपमा १०-२० मिलिलिटर र चूर्णको रूपमा १-३ ग्रामसम्म लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

करी पात स्वाद र सुगन्धको लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। करी पातमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ, जुन आँखाको दृष्टिका लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। यसले रतन्धो र मोतियाबिन्दु जस्ता समस्याहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने भिटामिन सी (Vitamin C) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

करी पात आइरन र फोलिक एसिड (Iron and Folic Acid) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन र रातो रक्तकोषिका निर्माणमा सहयोग गर्दछ। यसमा पाइने क्याल्सियम (Calcium) ले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। करी पातमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Fiber) हुन्छ जसले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्छ र कब्जियत हुन दिँदैन। यसका साथै, यसमा पाइने प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates) ले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

करी पातको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) गुण भएको वनस्पतिको रूपमा पूर्ण रूपमा वर्गीकृत नगरिए पनि, यसको 'सात्त्विक' (Sattvic) प्रकृतिका कारण यसले मनलाई शान्त राख्न मद्दत गर्दछ। करी पातको सुगन्धित तेल (Essential oil) ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसको सुगन्धले तनाव र चिन्ता कम गरी (Stress and Anxiety Reduction) मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

केही अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार, करी पातको नियमित सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ र स्मरणशक्ति बढाउन (Memory Enhancement) मद्दत गर्दछ। यसले अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता बिर्सने रोगहरूको जोखिमलाई पनि कम गर्न सक्छ। यसको शान्त पार्ने गुणले गर्दा, यसले राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न (Sleep Quality) मद्दत गर्दछ। यसले मस्तिष्कमा सकारात्मक रसायनहरूको उत्पादनलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा मुड राम्रो हुन्छ (Mood Regulation) र मानसिक थकान कम हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि करी पातका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) 'कार्बाजोल अल्कालोइड्स' (Carbazole alkaloids) हुन्, जस्तै महानिम्बिन (Mahanimbine), कोएनिगिन (Koenigine), र मुरायानाइन (Murrayanine)।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि करी पातमा पाइने फिनोलिक (Phenolic) यौगिकहरूले शरीरमा हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्दछन् र कोषहरूको डीएनए (DNA) लाई क्षति हुनबाट बचाउँछन्। यस एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिम्युटाजेनिक कार्य (Antioxidant and Antimutagenic action) ले क्यान्सर जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्दछ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि करी पातको अर्कले रगतमा ग्लुकोजको स्तर (Blood glucose level) लाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्दछ र प्यान्क्रियाज (Pancreas) का कोषिकालाई सुरक्षित राख्छ, जसलाई एन्टि-डायबेटिक कार्य (Anti-diabetic action) भनिन्छ। यसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ, जसले मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ (Hypolipidemic action)।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि करी पात सामान्यतया सेवनको लागि सुरक्षित मानिन्छ, तर केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु आवश्यक हुन्छ। केही व्यक्तिहरूलाई करी पातको सेवनले छालामा चिलाउने वा एलर्जी (Allergies) हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा यसको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ। मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले करी पातको अत्यधिक सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा धेरै कम (Hypoglycemia) हुन सक्छ। त्यसैले औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) बाट बच्न चिकित्सकको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) गराइरहेका महिलाहरूले खानामा मसलाको रूपमा सामान्य मात्रामा प्रयोग गर्नु सुरक्षित हुन्छ, तर औषधिको रूपमा धेरै मात्रामा सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ। यसको रूक्ष (सुख्खा) र शीत (चिसो) गुणले गर्दा, वात दोष (Vata Dosha) बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा सुख्खापन बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कैडर्य (Kaidarya): करी पातको संस्कृत नाम, जसले यसको तीतो र सुगन्धित गुणलाई जनाउँछ।

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गर्ने वा भोक जगाउने आयुर्वेदिक गुण।

पाचन (Pachana): खाएको खानालाई राम्ररी पचाउन मद्दत गर्ने गुण।

कफ-पित्तहर (Kapha-Pittahara): शरीरमा बढेको कफ (श्लेष्मा) र पित्त (उष्णता) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने कार्य।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति तेज गर्ने आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको वर्ग।

तितेपाती (नागदमनी / Artemisia vulgaris)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली समाजमा अत्यन्तै परिचित र बहुउपयोगी वनस्पतिको रूपमा तितेपातीलाई लिइन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'आर्टिमिसिया भल्गारिस' (Artemisia vulgaris) हो भने यो 'एस्टेरेसी' (Asteraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'नागदमनी', 'दमनक' वा 'पुष्पचामर' जस्ता नामले चिनिन्छ। नेपालका पहाडी तथा हिमाली भेगका पाखापखेरा, बाटोघाटो र खेतबारीका कान्लाहरूमा यो वनस्पति प्रशस्त मात्रामा आफैं उम्रिएको पाइन्छ। नेपाली नाम 'तितेपाती' यसको स्वाद 'तितो' र 'पाती' अर्थात् पातबाट बनेको हो।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा तितेपातीको ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी दशैं, तिहार जस्ता चाडपर्वहरूमा घरलाई शुद्धीकरण गर्न, पूजाआजामा चढाउन र पितृकार्यहरूमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। यसको सुगन्धित धुवाँले वातावरणलाई कीटाणुरहित बनाउने र नकारात्मक ऊर्जाहरूलाई हटाउने जनविश्वास रहेको छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा यसलाई एक प्राथमिक उपचारको साधनको रूपमा प्रयोग गर्दै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तितेपाती (नागदमनी/दमनक) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"दमनकः कषायस्तिक्तो हृद्यो वृष्यः सुगन्धिकः।
उष्णो वातकफौ हन्ति कुष्ठकण्डूविषापहः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: दमनक (तितेपाती) स्वादमा टर्रो (Kashaya) र तितो (Tikta) हुन्छ। यो मुटुको लागि हितकर, वीर्यवर्धक र सुगन्धित हुन्छ। यसको तासीर उष्ण (तातो) हुन्छ, जसले वात र कफ दोषलाई नष्ट गर्दछ। साथै, यसले छालाका रोग (कुष्ठ), चिलाउने समस्या (कण्डू) र विषको प्रभावलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent)

गुण (Guna/Qualities): लघु (Light) र रुक्ष (Dry)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तितेपातीलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी घाउचोट लाग्दा, रगत बग्दा र छालाका समस्याहरूमा यो अचुक औषधिको रूपमा चिनिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

घाउ र चोटपटकमा: शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा तितेपातीको ताजा पातलाई मिचेर त्यसको रस घाउमा लगाउँदा रगत बग्न तुरुन्तै रोकिन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले प्राकृतिक एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) को काम गर्दछ।

पेटको दुखाइ र अपचमा: पेट दुखेको वा पखाला लागेको अवस्थामा तितेपातीको पातलाई पानीमा उमालेर त्यसको रस (Decoction) पिउनाले पेटको दुखाइ कम हुन्छ र पाचन प्रणाली सुधार हुन्छ।

छालाको समस्या र लुतोमा: लुतो, दाद वा छाला चिलाउने समस्या भएमा तितेपातीको पातलाई पानीमा उमालेर सोही पानीले नुहाउँदा वा यसको लेप बनाएर प्रभावित ठाउँमा लगाउँदा निकै फाइदा पुग्दछ।

ज्वरो र रुघाखोकीमा: ज्वरो आउँदा वा रुघाखोकी लाग्दा यसको पातको रस महसँग मिसाएर खाँदा शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा आउँछ र श्वासप्रश्वासमा सहजता मिल्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तितेपातीमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली जडीबुटी बनाउँछ। यसमा मुख्यतया सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र परजीवीनाशक (Anti-parasitic) गुणहरू रहेका छन्।

यसको प्रयोगले महिलाहरूको महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै अनियमित महिनावारी र तल्लो पेट दुख्ने समस्या (Dysmenorrhea) मा राहत प्रदान गर्दछ। यसले गर्भाशयको मांसपेशीलाई उत्तेजित गरी रक्तस्रावलाई नियमित गर्न मद्दत गर्दछ। साथै, यसमा रहेको कृमिघ्न (Anthelmintic) गुणले पेटका जुका र अन्य परजीवीहरूलाई नष्ट गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। आयुर्वेदका अनुसार यसको रस ५ देखि १० मिलिलिटर र चूर्ण (Powder) १ देखि ३ ग्रामसम्म सेवन गर्नु सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तितेपाती औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्।

यसको पातमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) वृद्धि गर्दछ। यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पनि पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्दछन्। यसमा रहेको फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तितेपातीको सुगन्ध र यसमा पाइने तत्त्वहरूले मस्तिष्कको स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक अवस्थामा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले स्मरणशक्ति बढाउन र मानसिक एकाग्रता कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

यसको सुगन्धित तेल (Essential oil) को प्रयोगले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety), र मानसिक थकानलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। सुत्नुअघि यसको चिया पिउनाले वा यसको पातलाई सिरानीमुनि राख्नाले गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep quality) लाग्ने जनविश्वास रहेको छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पारी सात्त्विक गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा मनमा शान्ति र सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तितेपातीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार यसमा 'आर्टिमिसिनिन' (Artemisinin), 'बर्नियोल' (Borneol), 'क्याम्फर' (Camphor), र 'थुजोन' (Thujone) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्।

यी यौगिकहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन्, जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन्। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसमा रहेको 'आर्टिमिसिनिन' ले मलेरिया जस्ता रोगका परजीवीहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ। साथै, यसको एन्टिब्याक्टेरियल (Antibacterial) र एन्टिफङ्गल (Antifungal) गुणहरूले विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणहरूबाट शरीरलाई सुरक्षित राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि तितेपाती बहुउपयोगी छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त आवश्यक छ। यसमा 'थुजोन' (Thujone) नामक तत्त्व पाइने हुनाले यसको अत्यधिक सेवनले स्नायु प्रणालीमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ (Contraindicated in pregnancy), किनकि यसले गर्भाशयलाई उत्तेजित गरी गर्भपतन गराउन सक्ने जोखिम हुन्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि यसको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ। पित्त दोष (Pitta dosha) बढेको अवस्थामा वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी भएको बेला यसको सेवन कम गर्नुपर्छ, किनकि यसको तासीर उष्ण (Hot) हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले घाउ निको पार्न र रगत रोक्न मद्दत गर्छ।

तिक्त (Tikta): तितो स्वाद (Bitter taste) जसले शरीरको विषालु पदार्थ बाहिर निकाल्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छ।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रभाव वा तासीर (Hot potency) जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गरी कफ र वातलाई सन्तुलनमा राख्छ।

कटु विपाक (Katu Vipaka): पचेपछिको पिरो प्रभाव (Pungent post-digestive effect) जसले चयापचय (Metabolism) लाई सक्रिय बनाउँछ।

कृमिघ्न (Krimighna): पेटका जुका र परजीवीहरूलाई नष्ट गर्ने गुण (Anthelmintic/Anti-parasitic property)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

बनतरुल (वाराहीकन्द / Dioscorea bulbifera)

१. परिचय (Introduction)

बनतरुल (Wild Yam), जसलाई संस्कृतमा 'वाराहीकन्द' र वैज्ञानिक भाषामा 'Dioscorea bulbifera' (डायोस्कोरिया बल्विफेरा) भनिन्छ, डायोस्कोरियासी (Dioscoreaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कन्दीय वनस्पति हो। यसको कन्द (Tuber) सुँगुर (बँदेल) को अनुहार जस्तो देखिने भएकोले यसलाई संस्कृतमा 'वाराही' वा 'शूकरकन्द' पनि भनिन्छ। नेपाली भान्सा र ग्रामीण जनजीवनमा यसको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी पहाडी र जंगली क्षेत्रमा पाइने यो कन्दलाई उसिनेर वा तरकारीको रूपमा पकाएर खाने परम्परागत चलन छ।

नेपाली संस्कृतिमा बनतरुल केवल एक खाद्यपदार्थ मात्र नभएर एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि परिचित छ। माघे संक्रान्ति जस्ता चाडपर्वहरूमा तरुल खाने परम्पराले यसको सांस्कृतिक र पौष्टिक महत्त्वलाई उजागर गर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई शक्तिवर्धक, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र विभिन्न शारीरिक समस्याहरू निको पार्ने जडीबुटीको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको नियमित सेवनले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै दीर्घायु बनाउन मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा वाराहीकन्दलाई एक उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenative) र वाजीकारक (Aphrodisiac) औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। आचार्य भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

वराहमूर्धवत्कन्दो वाराहीकन्दसंज्ञकः।
वाराही तिक्तकटुका विषपित्तकफापहा।
कुष्ठमेहकृमिहरा वृष्या बल्या रसायनी॥ (भावप्रकाश निघण्टु / राज निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

जसको कन्द (जरा) बँदेलको टाउको जस्तो हुन्छ, त्यसलाई वाराहीकन्द भनिन्छ। वाराहीकन्द स्वादमा तीतो र पिरो हुन्छ। यसले विष, पित्त र कफ दोषलाई नाश गर्दछ। यसले कुष्ठरोग (छालाका रोगहरू), प्रमेह (मधुमेह/Diabetes), र कृमि (पेटका कीराहरू) लाई नष्ट गर्दछ। यो अत्यन्त वृष्य (यौन शक्ति बढाउने), बल्य (शारीरिक बल प्रदान गर्ने) र रसायन (बुढ्यौली रोक्ने) गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, वाराहीकन्दको रस (Rasa/Taste) मधुर (Sweet), कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Qualities) लघु (Light to digest) र स्निग्ध

(Unctuous/Oily) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya/Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (कफवातशामक), तर उष्ण वीर्य भएकोले पित्त दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली ग्रामीण समाजमा बनतरुललाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home Remedies) का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। घाउ र खटिरा (Ulcers and Wounds) को उपचारमा बनतरुलको सुकेको कन्दलाई पिनेर बनाएको धूलो (Powder) लाई घाउ, खटिरा वा नासूर (Sinus/Nadi Vrana) मा लगाउँदा घाउ छिटो पुरिन्छ। यसलाई तोरी वा तिलको तेलमा मिसाएर मलमको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने चलन छ।

पेटका कीरा (Intestinal Parasites) को समस्यामा बच्चाहरू वा ठूला मानिसको पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेमा बनतरुलको धूलोलाई मनतातो पानीसँग सेवन गराउने परम्परा छ। यसको तिक्त र कटु रसले कृमि (Worms) लाई नष्ट गर्दछ। त्यसैगरी, पायल्स वा हर्सा (Piles/Hemorrhoids) को समस्यामा यसको कन्दलाई उसिनेर वा तरकारी बनाएर खाँदा दिसा खुकुलो हुन्छ र दुखाइ कम हुन्छ। यसको लेपलाई बाहिरी रूपमा पनि लगाउन सकिन्छ। शारीरिक कमजोरी (Physical Weakness) हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो समयसम्म बिरामी परेका व्यक्तिहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न बनतरुलको धूलोलाई मह र दूधसँग मिसाएर खुवाउने परम्परागत विधि रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक र आयुर्वेदिक दुवै दृष्टिकोणबाट बनतरुलको औषधीय मूल्य अत्यन्त उच्च छ। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा आयुर्वेदमा यसलाई 'प्रमेहहर' भनिएको छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। मधुमेहका बिरामीहरूले यसको चूर्ण ३ देखि ६ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्दा लाभ मिल्छ।

यसका साथै, यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। जोर्नी दुख्ने (Arthritis) वा शरीरका अन्य भागमा सुजन भएको अवस्थामा यसको सेवन र लेप दुवै लाभदायक हुन्छ। जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमताको कारण यसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्दछ, जसले गर्दा यो छालाका रोगहरू (Eczema, Psoriasis) र संक्रमणहरूमा उपयोगी हुन्छ। रसायन र वाजीकरण (Rejuvenative and Aphrodisiac) को रूपमा यसले शरीरका कोषिका र तन्तुहरूको पुनर्निर्माण (Tissue rejuvenation) गर्दछ। साथै, यसले शुक्रधातु (Semen/Sperm quality) को वृद्धि गरी प्रजनन क्षमता र यौन दुर्बलतालाई हटाउन मद्दत गर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बनतरुल एक उत्कृष्ट पौष्टिक आहार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा जटिल कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) पाइन्छ, जसले लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्दछ र पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्दछ।

भिटामिनहरूको सन्दर्भमा, यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा बनतरुलमा क्याल्सियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र आइरन जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। यी खनिजहरूले हड्डी बलियो बनाउन, रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसमा सामान्य मात्रामा प्रोटिन (Protein) पनि पाइन्छ, जुन मांसपेशीहरूको विकास र मर्मतका लागि आवश्यक हुन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बनतरुलले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य रसायन' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function) बढाउन यसमा पाइने डायोस्जेनिन (Diosgenin) जस्ता तत्त्वहरूले मस्तिष्कका स्नायु कोषहरू (Neurons) लाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछन्।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) को लागि यसको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई आराम प्रदान गरी तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्दछ। मानसिक थकानलाई कम गरी यसले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Quality sleep) ल्याउन सहयोग गर्दछ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) लाई समग्र रूपमा सुधार्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि बनतरुलका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्। डायोस्जेनिन (Diosgenin) एक प्रकारको स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal saponin) हो, जसले हर्मोनहरूको सन्तुलन मिलाउन र सुजन कम गर्न (Anti-inflammatory) मद्दत गर्दछ।

यसमा डायोस्बल्बिन ए देखि एच (Diosbulbins A-H) सम्मका यौगिकहरू पाइन्छन्, जसले क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिने (Antitumor) र जीवाणुहरूलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial)

क्षमता देखाएका छन्। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant properties) हरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि बनतरुल अत्यन्त लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त प्रकृति (Pitta Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा वा दूधसँग मात्र गर्नुपर्छ।

जंगली रूपमा पाइने कतिपय बनतरुलहरू काँचो खाँदा विषालु (Hepatotoxic) हुन सक्छन्। त्यसैले यसलाई खरानी पानीमा उमालेर वा राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले यसको औषधीय रूपमा प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ। यसको चूर्णको सामान्य मात्रा (Dosage) ३ देखि ६ ग्राम प्रतिदिन हो। अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा कलेजोलाई असर गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषिका र तन्तुहरूलाई नवजीवन प्रदान गरी बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि (Rejuvenative therapy)।

वाजीकरण (Vajikarana): यौन शक्ति, प्रजनन क्षमता र शुक्रधातुको गुणस्तर बढाउने आयुर्वेदिक चिकित्सा विधि (Aphrodisiac therapy)।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विकारहरू र मधुमेह (Diabetes) लाई जनाउने आयुर्वेदिक शब्द।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

कृमिघ्न (Krimighna): पेट वा आन्द्रामा रहेका हानिकारक कीरा वा परजीवीहरूलाई नष्ट गर्ने गुण (Anthelmintic/Antiparasitic)।

पिँडालु (कच्चू / Colocasia esculenta)

१. परिचय (Introduction)

पिँडालु नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र परम्परागत रूपमा प्रयोग हुँदै आएको एक प्रमुख कन्दमूल हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'कोलोकासिया एस्कुलेन्टा' (Colocasia esculenta) हो भने यो 'एरेसी' (Araceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'कच्चू' वा 'पिण्डालु' भनेर चिनिन्छ। नेपालका पहाडी तथा तराई क्षेत्रमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। यसको जरा (Corm) र पात (Leaves) दुवैलाई तरकारी, मस्यौरा, र अचारको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। विशेषगरी माघे संक्रान्ति जस्ता चाडपर्वहरूमा पिँडालु उसिनेर खाने परम्पराले यसको सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्वलाई झल्काउँछ।

नेपाली समाजमा पिँडालु केवल एक खाद्य पदार्थ मात्र नभई औषधीय गुणले भरिपूर्ण वनस्पतिको रूपमा पनि परिचित छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई भोक मेटाउने र शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्ने सस्तो र सुलभ आहारको रूपमा लिइँदै आइएको छ। यसको नियमित सेवनले शरीरलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्त्वहरू प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। नेपाली भान्सा नै औषधालय हो भन्ने मान्यतालाई पिँडालुले पूर्ण रूपमा सार्थक तुल्याउँछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पिँडालुको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। अष्टाङ्ग हृदय र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको प्रयोग र प्रभावको बारेमा उल्लेख गरिएको छ। अष्टाङ्ग हृदयमा पिँडालुको गुण वर्णन गर्दै भनिएको छ:

"कटूष्णो वातकफहा पिण्डालुः पित्तवर्धनः॥"

(अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान)

नेपाली अनुवाद: पिण्डालु (कच्चू) स्वादमा केही पिरो (Katu) र उष्ण वीर्य (Ushna Virya) अर्थात् तातो प्रकृतिको हुन्छ। यसले वात र कफ दोषलाई नाश गर्दछ भने पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट पिँडालुको रस (Rasa) कटु (Katu - Pungent), तिक्त (Tikta - Bitter), र कषाय (Kashaya - Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Guna) गुरु (Guru - Heavy) र रुक्ष (Ruksha - Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya) उष्ण (Ushna - Hot) हुन्छ भने विपाक (Vipaka) कटु (Katu - Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शामक (Pacifies Vata and Kapha) गर्दछ तर पित्त दोषलाई भने बढाउने (Increases Pitta) काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा पिँडालुलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको पात, डाँठ र कन्दलाई परम्परागत रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) वा बाथ रोग (Arthritis) मा पिँडालुको पातलाई तताएर दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा बाँध्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसको उष्ण प्रकृतिका कारण यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याई राहत प्रदान गर्दछ।

घाउ र खटिरा (Wounds and Boils) को उपचारमा पिँडालुको कन्दलाई पिनेर लेप बनाई लगाउँदा छिटो निको हुन्छ। यसमा रहेको एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण हुनबाट रोक्छ। राम्ररी पकाएको पिँडालुको सेवनले कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ किनभने यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई सुधार्छ। यसका साथै, पिँडालुको पातको रस निकालेर काटेको वा घाउ भएको ठाउँमा लगाउँदा रक्तस्राव (Bleeding) रोकिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: जोर्नी दुखेको अवस्थामा पिँडालुको ३-४ वटा ताजा पातलाई हल्का तोरीको तेल दलेर आगोमा तताउने र मनतातो अवस्थामा दुखेको ठाउँमा बाँधेर रातभर राख्ने। यसले सुन्निएको र दुखेको कम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पिँडालुमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेका तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने भएकाले यसले जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा पनि काम गर्छ।

पिँडालुमा पाइने फाइबर र जटिल कार्बोहाइड्रेटले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood Sugar Level) लाई अचानक बढ्न दिँदैन, जसले गर्दा यो मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि लाभदायक हुन्छ र यसले मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को भूमिका खेल्छ। यसले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्ने भएकाले यसमा कलेजोको सुरक्षा गर्ने (Antihepatotoxic) गुण पनि रहेको मानिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार पिँडालुको कन्द वा पातको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ। तर यसलाई सधैं राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पिँडालु पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यो जटिल कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) को राम्रो स्रोत हो जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्छ र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ई (Vitamin E), र भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको तेज बढाउँछ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। पिँडालुमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), र म्यागनिज (Manganese) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप (Blood Pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पिँडालुको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। पिँडालुमा पाइने म्याग्नेसियम र भिटामिन बी कम्प्लेक्सले स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसमा रहेको म्याग्नेसियमले मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ र राम्रो निद्रा (Good Sleep) ल्याउन मद्दत गर्छ।

पिँडालुमा पाइने पोटासियम र फोलेटले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive Function) मा सुधार आउँछ। आयुर्वेदमा पिँडालुलाई सात्त्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ। यसले मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि काम गर्छ जसले मस्तिष्कको क्षमता बढाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि पिँडालुमा रहेका औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूका अनुसार पिँडालुमा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्। यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स र फेनोलिक एसिड (Flavonoids and Phenolic acids) ले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन् र शरीरलाई फ्री रेडिकल्स (Free radicals) बाट बचाउँछन्।

यसमा रहेका स्यापोनिन र अल्कालोइड्स (Saponins and Alkaloids) ले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र जीवाणुनाशक (Antimicrobial) प्रभाव देखाउँछन्। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि पिँडालुको अर्कले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) लाई बलियो

बनाउन मद्दत गर्छ जसलाई प्रतिरक्षा प्रणाली सुदृढीकरण (Immunomodulatory effect) भनिन्छ। केही अध्ययनहरूले पिँडालुमा पाइने तत्त्वहरूले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anti-metastatic) मद्दत गर्ने देखाएका छन् जसले यसको क्यान्सर प्रतिरोधी गुण (Anticancer properties) लाई पुष्टि गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पिँडालु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। पिँडालुमा क्याल्सियम अक्जालेट (Calcium oxalate) को क्रिस्टलहरू हुन्छन् जसले घाँटी र मुखमा चिलाउने वा पोल्ने (Itching) समस्या निम्त्याउँछ। त्यसैले यसलाई सधैं राम्ररी पकाएर वा उसिनेर मात्र खानुपर्छ। पकाउँदा कागती वा अमिलो हाल्नाले यो समस्या कम हुन्छ।

आयुर्वेदका अनुसार पिँडालु पित्तवर्धक भएकाले पित्त दोष (Pitta Dosha) बढेका वा ग्यास्ट्रिक र एसिडिटीको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको कम सेवन गर्नुपर्छ। यसमा अक्जालेट (Oxalate) हुने भएकाले मिर्गौलामा पत्थरी (Kidney Stones) भएका बिरामीहरूले पिँडालुको सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले पिँडालु राम्ररी पकाएर मात्र सीमित मात्रामा खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| उष्ण वीर्य (Ushna Virya) | तातो प्रकृति भएको, शरीरमा ताप उत्पन्न गर्ने गुण | Hot potency |

| वातकफहा (Vatakaphaha) | वात र कफ दोषलाई नाश गर्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने | Pacifier of Vata and Kapha doshas |

| पित्तवर्धन (Pittavardhana) | पित्त दोषलाई बढाउने | Increaser of Pitta dosha |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी वा आहार | Brain tonic / Intellect promoting |

| कटु विपाक (Katu Vipaka) | पचेपछि पेटमा उत्पन्न हुने पिरो प्रभाव | Pungent post-digestive effect |

| रुक्ष (Ruksha) | सुख्खापन ल्याउने गुण | Dryness producing quality |

तरुल (आलुक / Dioscorea spp.)

१. परिचय (Introduction)

तरुल (Yam) नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र परम्परागत कन्दमूल हो। यसलाई संस्कृतमा 'आलुक' वा 'वाराहीकन्द' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'डायोस्कोरिया' (Dioscorea spp.) प्रजाति अन्तर्गत राखिएको छ। यो 'डायोस्कोरियासी' (Dioscoreaceae) परिवारमा पर्दछ। नेपालको भौगोलिक विविधता अनुसार यहाँ विभिन्न प्रकारका तरुलहरू पाइन्छन्, जसमा घरतरुल, वनतरुल, सिमलतरुल, र हात्तीतरुल प्रमुख हुन्। यी कन्दमूलहरू जमिनमुनि फल्ने गर्दछन् र यिनले नेपाली जनजीवनमा खाद्य सुरक्षाको एक प्रमुख आधारको रूपमा काम गर्दै आएका छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा तरुलको विशेष ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी माघे संक्रान्ति (मकर संक्रान्ति) को दिन तरुल उसिनेर खाने परम्परा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यस दिन सूर्य उत्तरायणतर्फ प्रवेश गर्ने हुँदा यसलाई एक पवित्र सङ्क्रमण काल मानिन्छ। जाडो महिनामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने ताप र ऊर्जा प्रदान गर्न तरुलको सेवन अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। यसले केवल भोक मात्र मेटाउँदैन, बरु जाडोयाममा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तरुल (आलुक) को गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा तरुलको बारेमा निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"आलुकं गुरु शीतं च पित्तश्लेष्मविवर्धनम् ।
बल्यं बृंहणमाहार्यं स्वादु स्वादुप्रदं स्मृतम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवाद: आलुक (तरुल) पचमा भारी (गुरु), शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), तथा पित्त र कफ (श्लेष्म) बढाउने प्रकृतिको हुन्छ। यो बलवर्धक (बल्य), शरीरलाई पोषण दिने (बृंहण), खानयोग्य (आहार्य), र स्वादमा अत्यन्त मीठो (स्वादु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cooling)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले वात दोषलाई शमन गर्दछ तर भारी र मीठो हुने भएकाले कफ दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा तरुललाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन यसलाई एक उत्तम पौष्टिक आहार मानिन्छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक शक्ति पुनः प्राप्त गर्न र दूधको मात्रा बढाउन तरुल खुवाउने चलन छ। यसका साथै, पेटसम्बन्धी सामान्य समस्याहरू र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

शारीरिक कमजोरीको लागि: वनतरुललाई राम्ररी पखालेर उसिन्ने र त्यसमा थोरै गाईको घिउ र मह मिसाएर बिहानको समयमा सेवन गर्नाले शरीरमा तत्काल ऊर्जा प्राप्त हुन्छ र मांसपेशीहरू बलियो हुन्छन्।

छालाको समस्या र घाउको लागि: वनतरुलको काँचो बोक्रा वा भित्री भागलाई पिनेर लेदो (Paste) बनाउने र त्यसलाई सामान्य घाउ वा खटिरामा लगाउनाले घाउ छिटो निको हुन्छ।

जोर्नीको दुखाइको लागि: तरुललाई सुकाएर बनाएको धुलोलाई मनतातो दूधमा मिसाएर राति सुत्नुअघि पिउनाले जोर्नीको दुखाइ र वातसम्बन्धी समस्यामा राहत मिल्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सा प्रणाली अनुसार तरुलमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन्। यसले मुख्यतया रसायन (Rejuvenator) र बल्य (Strength-promoting) को रूपमा काम गर्दछ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणहरू पाइन्छन्। विशेषगरी 'वाराहीकन्द' (Dioscorea bulbifera) प्रजातिको तरुललाई मधुमेह, कुष्ठरोग (Skin diseases), र पेटका कीराहरू (Parasitic infections) नष्ट गर्न प्रयोग गरिन्छ।

विभिन्न रोगहरूमा यसको चिकित्सकीय प्रयोग अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। यसले कलेजोको सुरक्षा गर्ने (Hepatoprotective) र शरीरका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्ने काम गर्दछ। आयुर्वेद अनुसार, यसको धुलो (चूर्ण) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक मनतातो पानी वा दूधसँग सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। यद्यपि, जङ्गली प्रजातिका तरुलहरू प्रयोग गर्नुअघि तिनलाई राम्ररी उमालेर वा प्रशोधन गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तरुल पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex carbohydrates), फाइबर (Fiber), र विभिन्न भिटामिनहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (B-complex vitamins) जस्तै नियासिन र प्यानटोथेनिक एसिड उच्च मात्रामा हुन्छन्।

खनिज पदार्थहरूको कुरा गर्दा, तरुलमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा रहेको उच्च पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ भने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसमा रहेको भिटामिन सीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तरुलको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता र स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने भिटामिन बी-६ (Vitamin B6) र अन्य पोषक तत्त्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्दछन्।

यसको सात्त्विक (Sattvic) प्रकृतिका कारण यसले मनलाई शान्त बनाउने र एकाग्रता बढाउने काम गर्दछ। तरुलमा पाइने जटिल कार्बोहाइड्रेटले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) नामक हर्मोनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मुड (Mood) राम्रो हुने र गहिरो तथा शान्त निद्रा (Sleep quality) लाग्न सहयोग पुग्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि तरुलका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। वैज्ञानिक अध्ययन अनुसार तरुलमा 'डायोस्जेनिन' (Diosgenin) नामक प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिक (Active chemical compound) पाइन्छ। यो एक प्रकारको स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal saponin) हो, जसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) र अन्य स्टेरोइड हर्मोनहरू निर्माण गर्न प्रयोग गरिन्छ।

यसका साथै, यसमा डायोस्कोरिन (Dioscorine) र डायोस्बल्बिन्स (Diosbulbins) जस्ता यौगिकहरू पनि पाइन्छन्। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), र क्यान्सर प्रतिरोधी

(Anticancer) गुणहरू हुन्छन्। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Antidiabetic action) र मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न पनि मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भइसकेको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तरुल स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। जङ्गली तरुल (Wild yams) हरूमा केही विषाक्त तत्त्वहरू (जस्तै काँचो डायोस्कोरिन) हुन सक्छन्, त्यसैले तिनलाई राम्ररी नउमाली वा प्रशोधन (Shodhana) नगरी काँचै खानु हुँदैन। काँचो खाँदा यसले पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने वा पक्षाघात (Paralytic symptoms) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

आयुर्वेद अनुसार यो पच्नमा भारी (गुरु) हुने भएकाले कमजोर पाचन शक्ति (Agnimandya) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले कफ दोष बढाउने भएकाले रुघाखोकी, दम, वा कफसम्बन्धी रोग लागेको अवस्थामा यसको सेवन कम गर्नुपर्दछ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले सामान्य घरतरुल खान सुरक्षित भए पनि जङ्गली वा औषधीय प्रजातिका तरुलहरू चिकित्सकको सल्लाहबिना प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

गुरु (Guru): पच्नमा भारी वा समय लाग्ने गुण (Heavy to digest)।

शीत वीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव वा शीतलता प्रदान गर्ने शक्ति (Cooling potency)।

बृंहण (Brimhana): शरीरको तौल बढाउने, मांसपेशी र धातुहरूलाई पोषण दिने प्रक्रिया (Nourishing/Weight-promoting)।

बल्य (Balya): शरीरलाई बल, ऊर्जा र शक्ति प्रदान गर्ने तत्त्व (Strength-promoting)।

शोधन (Shodhana): जडीबुटी वा कन्दमूलमा रहेका विषाक्त पदार्थहरूलाई विभिन्न विधिद्वारा हटाएर शुद्ध र खानयोग्य बनाउने आयुर्वेदिक प्रक्रिया (Purification/Detoxification process)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

जम्बु (जम्बू / Syzygium cumini)

१. परिचय (Introduction)

जम्बु, जसलाई नेपाली जनमानसमा जामुन वा कालो जामुन भनेर चिनिन्छ, एक अत्यन्तै लोकप्रिय र औषधीय गुणले भरिपूर्ण फल हो। यसको संस्कृत नाम 'जम्बू' वा 'महाफल' हो भने वैज्ञानिक नाम 'सिजिजियम क्युमिनी' (Syzygium cumini) हो। यो वनस्पति 'मिर्टेसी' (Myrtaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा जम्बुको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी वर्षायाममा फल्ने यो फल स्वादिलो मात्र नभई स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

नेपाली परम्परामा जम्बुको फल, पात, बोक्रा र बीउ सबैलाई विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, नेपाल र भारतवर्षलाई प्राचीन कालमा 'जम्बूद्वीप' भनिन्थ्यो, जसको अर्थ 'जम्बुको रूखहरू भएको महाद्वीप' भन्ने हुन्छ। यसबाट पनि यो वनस्पतिको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व कति गहिरो छ भन्ने कुरा प्रस्ट हुन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको औषधीय महत्त्वलाई बुझेर नै यसलाई दैनिक जीवन र चाडपर्वहरूमा समावेश गरेका थिए।

विशेषगरी मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणको सन्दर्भमा जम्बुलाई एक 'रामबाण' औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसको कालो-बैजनी रङ र अमिलो-गुलियो-टर्रो स्वादले यसलाई अद्वितीय बनाएको छ। गाउँघरमा पेट दुख्दा वा पखाला लाग्दा जम्बुको बोक्राको रस खाने चलन आज पनि कायमै छ। यसरी जम्बु केवल एक मौसमी फल मात्र नभएर नेपाली भान्साको एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक औषधालय हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा जम्बुको गुण र उपयोगिताबारे विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को आम्रादिवर्गमा जम्बुको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"जम्बूः कषायमधुरा श्रमपित्तदाहकण्ठार्तिशोषशमनी क्रिमिदोषहन्त्री।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: जम्बु स्वादमा टर्रो र गुलियो हुन्छ। यसले थकाइ (श्रम), पित्तदोष, शरीरको जलन (दाह), घाँटीको समस्या (कण्ठार्ति) र तिर्खा (शोष) लाई शान्त पार्छ। साथै, यसले पेटका कीराहरू (क्रिमिदोष) लाई पनि नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट जम्बुका गुणहरू विशिष्ट प्रकारका छन्। यसको रस (Taste) कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), र अम्ल (Sour) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) लघु (Light) र रुक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-

digestive Effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (कफ-पित्त शामक), तर अत्यधिक सेवनले वात दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा जम्बुलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि जम्बुको बीउलाई घाममा सुकाएर पिसेको चूर्ण (Powder) अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। बिहान खाली पेटमा एक चम्चा जम्बुको बीउको चूर्ण मनतातो पानीसँग खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रणमा रहन्छ।

पाचन समस्या र पखाला (Diarrhea and Dysentery) को उपचारमा पनि यसको प्रयोग व्यापक छ। पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने वा आउँ पर्ने समस्यामा जम्बुको रूखको बोक्रालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) पिउने चलन छ। यसले पेटको सङ्क्रमणलाई कम गर्छ र दिसा बाँध्ने काम गर्छ।

गिजा र दाँतको समस्या (Gum and Dental Issues) समाधान गर्न जम्बुको पातलाई सुकाएर बनाएको खरानी वा मञ्जनले दाँत माझ्दा गिजाबाट रगत आउने (Bleeding gums) समस्या निको हुन्छ र दाँत बलियो हुन्छ। यसका साथै, छालाको समस्या (Skin Conditions) जस्तै अनुहारमा आउने डन्डीफोर वा छालाको सङ्क्रमणमा जम्बुको बीउलाई पानीमा घोटेर लेप (Paste) बनाई लगाउँदा फाइदा पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जम्बुमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुण यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता हो। जम्बुको बीउमा 'जम्बोलिन' (Jamboline) र 'जम्बोसिन' (Jambosine) नामक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यी तत्त्वहरूले शरीरमा स्टार्चलाई चिनीमा परिणत हुने प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछन्, जसले गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा अचानक बढ्न पाउँदैन।

यसका अतिरिक्त, जम्बुमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको बोक्रा र पातमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ। त्यसैले यसलाई घाउ खटिरा र सङ्क्रमणको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। पाचन सुधारक (Digestive Stimulant) को रूपमा जम्बुले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ र पाचन रसको उत्पादनमा मद्दत गर्छ। यसले ग्यास्ट्रिक र अपच जस्ता समस्याहरूलाई कम गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार जम्बुको

बीउको चूर्णको सामान्य मात्रा (Dosage) दिनमा ३ देखि ६ ग्रामसम्म लिन सकिन्छ भने बोक्राको काढा ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म पिउनु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जम्बु औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। प्रति १०० ग्राम जम्बुमा करिब ६० किलोक्यालोरी (Calories) पाइन्छ, जसले गर्दा यो तौल नियन्त्रणमा सहयोगी हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, जम्बुमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्छ। यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। जम्बुको गाढा बैजनी रङ यसमा पाइने 'एन्थोसायनिन' (Anthocyanins) नामक एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) का कारणले हुन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

जम्बुले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा धेरै उल्लेख नगरिए पनि, यसका गुणहरूले मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छन्। जम्बुमा पाइने उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट र फ्लेभोनोइड्सले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट जोगाउँछन्। यसले मस्तिष्कको सुरक्षा (Neuroprotective Effects) प्रदान गर्दै स्मरणशक्ति (Memory) र सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) मा पनि जम्बुको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ। यसको सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने भिटामिन सी र अन्य खनिजहरूले मानसिक थकान कम गरी मुडलाई सन्तुलित (Mood regulation) गर्न सहयोग गर्छन्। शरीरको पित्त दोष सन्तुलनमा आउँदा मानसिक शान्ति मिल्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि जम्बुका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। जम्बुमा एलजिक एसिड (Ellagic acid), ग्यालिक एसिड (Gallic acid),

एन्थोसायनिन (Anthocyanins), र जम्बोलिन (Jamboline) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) पाइन्छन्।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic Action) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले जम्बुको बीउको अर्कले इन्सुलिनको उत्पादन बढाउन र इन्सुलिन प्रतिरोध (Insulin resistance) कम गर्न मद्दत गर्ने देखाएका छन्। मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) का लागि यसमा पाइने पोटासियम र एन्टिअक्सिडेन्टले रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्न र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) को स्तरलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ। साथै, केही प्रयोगशाला अनुसन्धानहरूले जम्बुमा पाइने पोलिफेनोल्स (Polyphenols) ले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने सङ्केत गर्दै यसको क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer Properties) क्षमतालाई उजागर गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जम्बु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। जम्बुको फललाई कहिल्यै पनि खाली पेटमा खानु हुँदैन, किनकि यसले ग्यास्ट्रिक वा पेट दुख्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ। जम्बु खाएको लगत्तै दूध पिउनु हुँदैन। आयुर्वेदका अनुसार यो 'विरुद्ध आहार' (Incompatible food) हो, जसले पाचन प्रणालीमा गम्भीर समस्या ल्याउन सक्छ।

जम्बुको गुण रुक्ष (सुक्खा) र शीत (चिसो) हुने भएकाले वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा दुखाइ वा सुक्खापन बढाउन सक्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले जम्बुको बीउको चूर्ण वा अन्य औषधीय रूप प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्छ, यद्यपि फल भने सामान्य मात्रामा खान सकिन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने भएकाले कुनै पनि शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अघिदेखि जम्बुको औषधीय प्रयोग बन्द गर्नु पर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने र स्राव रोक्ने काम गर्छ।

रुक्ष (Ruksha): सुक्खापन (Dryness), जसले शरीरको चिल्लोपना वा कफलाई कम गर्छ।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

प्रमेह / मधुमेह (Prameha / Madhumeha): आयुर्वेदमा पिसाबसम्बन्धी रोगहरू र रगतमा चिनीको मात्रा बढ्ने अवस्था (Diabetes)।

विरुद्ध आहार (Viruddha Ahara): सँगै खान नहुने वा विपरीत गुण भएका खानेकुराहरूको मिश्रण (Incompatible foods), जस्तै जम्बु र दूध।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic)।

चिराइतो (किराततिक्त / Swertia chirayita)

१. परिचय (Introduction)

चिराइतो (Chirayito) नेपालको हिमाली तथा उच्च पहाडी भेगमा पाइने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'स्वेर्सिया चिरायता' (Swertia chirayita) हो र यो 'जेन्सियानेसी' (Gentianaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'किराततिक्त' भनिन्छ, जसको अर्थ 'किरात प्रदेश (पहाडी क्षेत्र) मा पाइने अत्यन्त तीतो वनस्पति' भन्ने हुन्छ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसलाई ज्वरो र रगत शुद्धीकरणको अचूक औषधिको रूपमा चिनिन्छ।

नेपाली समाजमा चिराइतोको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी लेकाली भेगका मानिसहरूले यसलाई घर-घरमा सुकाएर राख्ने र विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा प्रयोग गर्ने परम्परा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसको सम्पूर्ण भाग (जरा, काण्ड, पात र फूल) अत्यन्त तीतो हुन्छ, तर यही तीतोपन नै यसको मुख्य औषधीय गुण हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'त्रिदोषनाशक' (Tridosha-nashak) अर्थात् वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने उत्कृष्ट जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा चिराइतोको व्यापक वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख छ:

श्लोक:

किराततिक्तः कैरातो कटुतिक्तः किरातकः।
काण्डतिक्तोऽनार्यतिक्तो भूनिम्बो रामसेनकः॥
किरातको ज्वरघ्नः स्यात् सन्निपातज्वरापहः।
श्वासकासकफपित्तास्रदाहकुष्ठव्रणापहः॥

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादिवर्ग, श्लोक १५३-१५५)

नेपाली अनुवाद:

किराततिक्त, कैरात, कटुतिक्त, किरातक, काण्डतिक्त, अनार्यतिक्त, भूनिम्ब र रामसेनक यी चिराइतोका विभिन्न नामहरू हुन्। चिराइतोले सबै प्रकारका ज्वरो (विशेषगरी सन्निपात ज्वरो) नाश गर्दछ। यसले श्वासप्रश्वासको समस्या, खोकी, कफ, पित्त, रक्तविकार, शरीरको जलन (दाह), कुष्ठरोग र घाउखटिरालाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट चिराइतोको रस (Rasa) तिक्त (Bitter) अर्थात् तीतो हुन्छ। यसको गुण (Guna) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) हुन्छ, जसले शरीरमा हलुकापन र सुक्खापन ल्याउँछ। यसको वीर्य (Virya) शीत (Cold) हुन्छ, जसले शरीरलाई चिसो प्रभाव दिन्छ। पाचनपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक (Vipaka) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Pacifies Kapha and Pitta doshas)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चिराइतोलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पुरानो ज्वरो, मलेरिया वा टाइफाइड हुँदा चिराइतोको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि ५ देखि १० ग्राम सुकेको चिराइतोलाई दुई गिलास पानीमा उमालिन्छ र पानी घटेर आधा गिलास भएपछि छानेर बिहान-बेलुका पिउने गरिन्छ।

रगत शुद्धीकरण र छालाका रोगहरू जस्तै डन्डीफोर, लुतो, दाद र अन्य समस्याहरूमा पनि यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा राति एक गिलास पानीमा एक चम्चा चिराइतोको धुलो वा केही टुक्रा भिजाएर राखिन्छ र बिहान खाली पेटमा उक्त पानी छानेर पिइन्छ। पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेमा तथा खाना नपच्ने समस्यामा चिराइतोको रस वा काढामा थोरै मह (Honey) मिसाएर बिहान खाली पेटमा सेवन गर्ने चलन छ। साथै, जन्डिस (Jaundice) वा कलेजो सुन्निने समस्यामा पनि यसको परम्परागत प्रयोग हुँदै आएको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चिराइतोमा अनेकौं औषधीय र भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यो एक उत्कृष्ट ज्वरोनाशक (Antipyretic) औषधि हो, जसले शरीरको तापक्रमलाई प्राकृतिक रूपमा घटाउन मद्दत गर्छ। यसको प्रभाव आधुनिक प्यारासिटामोल (Paracetamol) जस्तै प्रभावकारी मानिन्छ। साथै, यो मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) पनि हो। चिराइतोले इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादन र सक्रियता बढाएर रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

यसका अतिरिक्त, चिराइतो कलेजो संरक्षक (Hepatoprotective) जडीबुटी हो। यसले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमता (Liver function) मा सुधार ल्याउँछ। यो सूजन प्रतिरोधी र कीटाणुनाशक (Anti-inflammatory and Antimicrobial) पनि हो, जसले शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ र विभिन्न ब्याक्टेरिया तथा फङ्गस (Fungi) को सङ्क्रमणविरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार चिराइतोको चूर्ण (Powder) १ देखि ३ ग्राम र काढा (Decoction) ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि चिराइतो मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा महत्त्वपूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरू (Nutritional components) पनि पाइन्छन्। यसमा आइरन (Iron), सोडियम (Sodium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) बढाउन मद्दत गर्छ।

प्रति १०० ग्राम चिराइतोमा करिब ४.९३ ग्राम प्रोटिन र प्रशस्त मात्रामा फाइबर पाइन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। यसका साथै, यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन् र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चिराइतोले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and psychological health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा चिराइतोलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) गुण भएको मानिन्छ। यसले मस्तिष्कका कोषिकालाई सुरक्षित राख्न र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। शरीरका विषाक्त तत्त्वहरू (Toxins) बाहिर निकालेर र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित राखेर यसले गहिरो र शान्त निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत गर्छ। यसले शरीर र मनलाई शुद्धीकरण गर्ने भएकाले सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties) देखाउँछ, जसले मानसिक स्पष्टता (Mental clarity) र एकाग्रता (Concentration) बढाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि चिराइतोका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मध्ये अमारोगेन्टिन र अमारोस्वेरिन (Amarogentin and Amaroswerin) प्रमुख हुन्। यी यौगिकहरूले चिराइतोलाई संसारकै सबैभन्दा तीतो वनस्पतिमध्ये एक बनाउँछन्। यिनले पाचन रसको उत्पादन बढाएर पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई बलियो बनाउँछन्।

अर्को महत्त्वपूर्ण यौगिक म्याङ्गिफेरिन (Mangiferin) हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुन्निने प्रक्रिया कम गर्ने (Anti-inflammatory) तत्त्व हो। यसले कलेजोको सुरक्षा गर्नुका साथै क्यान्सरका कोषहरू (Cancer cells) बढ्नबाट रोक्न मद्दत गर्छ। त्यस्तै, स्वेर्चिरिन (Swerchirin) ले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन (Hypoglycemic effect) र मलेरियाका

परजीवीविरुद्ध (Antimalarial) लड्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। स्वेर्टियामारिन (Swertiamarin) ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (CNS-depressant) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) कार्य गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चिराइतो अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू (Precautions) अपनाउनु पर्दछ। गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको अत्यधिक तीतोपन र उष्ण प्रभावले हानि गर्न सक्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा र रक्तचाप घटाउने भएकाले, पहिले नै सुगर लेभल कम भएका वा न्यून रक्तचाप (Low Blood Pressure and Hypoglycemia) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा होसियार हुनुपर्छ।

मधुमेह (Diabetes) को एलोपेथिक औषधि खाइरहेका बिरामीहरूले चिराइतो सेवन गर्दा सुगर लेभल अत्यधिक घट्न सक्ने भएकाले मात्रा मिलाएर मात्र खानुपर्छ। यसको रूक्ष (सुक्खा) र शीत (चिसो) गुण हुने भएकाले अत्यधिक वात दोष (Vata Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसलाई घिउ वा महसँग मिलाएर सेवन गर्नु उत्तम हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Explanation |

| : --- | :--- | :--- |

| किराततिक्त | पहाडी वा किरात प्रदेशमा पाइने अत्यन्त तीतो औषधीय वनस्पति (चिराइतो)। | Swertia chirayita, an extremely bitter medicinal plant found in the hilly regions. |

| सन्निपात ज्वर | वात, पित्त र कफ तीनै दोषहरू एकैपटक प्रकुपित भएर आउने कडा प्रकारको ज्वरो। | A severe fever caused by the simultaneous aggravation of all three doshas (Vata, Pitta, Kapha), often correlated with Typhoid. |

| त्रिदोषनाशक | शरीरका तीनवटै आधारभूत दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण। | The property of balancing all three fundamental bodily humors (Vata, Pitta, and Kapha). |

| मेध्य | मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने आयुर्वेदिक गुण। | An Ayurvedic property that acts as a brain tonic, enhancing cognitive function and memory. |

| विपाक | खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव। | The post-digestive effect of food or medicine on the body. |

| भूनिम्ब | भुइँमा पाइने नीम जत्तिकै तीतो वनस्पति, चिराइतोको अर्को संस्कृत नाम। | Another Sanskrit name for Chirayito, meaning a plant as bitter as Neem found on the ground. |

अश्वगन्धा (अश्वगन्धा / Withania somnifera)

१. परिचय (Introduction)

अश्वगन्धा नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसको वैज्ञानिक नाम विथानिया सोम्निफेरा (Withania somnifera) हो र यो सोलानेसी (Solanaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'अश्वगन्धा' भनिन्छ, जसको अर्थ 'घोडाको गन्ध' हो। यसको जराबाट घोडाको पसिना जस्तै गन्ध आउने र यसको सेवनले घोडा जस्तै बल र ऊर्जा प्राप्त हुने जनविश्वास रहेकोले यसको नाम अश्वगन्धा राखिएको हो।

नेपाली समाजमा अश्वगन्धालाई एक शक्तिशाली रसायन र बलवर्धक जडीबुटीको रूपमा चिनिन्छ। विशेषगरी शारीरिक कमजोरी, थकान र मानसिक तनाव कम गर्न यसको जराको चूर्णलाई दूध वा महसँग मिसाएर खाने परम्परागत चलन रहेको छ। यसको बोट तीनदेखि पाँच फिट अग्लो हुन्छ र यसका पातहरू सेता झुसले ढाकिएका हुन्छन्। यसको जरा बाहिरबाट खरानी रङको र भित्रबाट सेतो हुन्छ, जुन मुख्य औषधीय भाग हो।

ऐतिहासिक रूपमा, अश्वगन्धालाई आयुर्वेदमा तीन हजार वर्षभन्दा बढी समयदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसलाई 'एडाप्टोजेन' (Adaptogen) को रूपमा लिइन्छ, जसले शरीरलाई तनावसँग लड्न र सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई बालबालिकाको शारीरिक विकास, युवाहरूको ऊर्जा वृद्धि र वृद्धवृद्धाहरूको बुढ्यौली रोक्न रसायनको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अश्वगन्धाको व्यापक वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र महत्त्वलाई विशेष रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

श्लोक:

अश्वगन्धा अनिलश्लेष्मश्वित्रशोथक्षयापहा।
बल्या रसायनी तिक्ता कषायोष्णा अतिशुक्रला॥

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

अश्वगन्धाले वात र कफ दोष, सेतो दुबी, सुन्निएको अवस्था र क्षयरोगलाई नाश गर्दछ। यो बल प्रदान गर्ने, रसायन (पुनर्यौवन दिने), तितो, टर्रो, उष्ण (तातो) प्रकृतिको र शुक्रधातु (वीर्य) लाई अत्यधिक वृद्धि गर्ने गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	तिक्त (तितो), कषाय (टर्रो)
गुण (Qualities)	स्निग्ध (चिल्लो), लघु (हल्का)
वीर्य (Potency)	उष्ण (तातो)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (गुलियो)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वात र कफ शामक (वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अश्वगन्धालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। शारीरिक कमजोरी र थकान महसुस हुँदा अश्वगन्धाको जराको एक चम्चा चूर्णलाई मनतातो दूध र एक चम्चा महसँग मिसाएर सुत्नुअघि नियमित पिउनाले शरीरमा ऊर्जा र बल प्राप्त हुन्छ। राति निद्रा नलाग्ने वा अत्यधिक चिन्ता हुने समस्यामा एक कप तातो दूधमा आधा चम्चा अश्वगन्धा चूर्ण मिसाएर सुत्नुभन्दा अगाडि पिउने चलन छ।

जोर्नी दुख्ने वा सुन्निने समस्यामा अश्वगन्धाको चूर्णलाई तातो पानी वा दूधसँग सेवन गरिन्छ। साथै, यसको जराको लेप बनाएर दुखेको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ। पुरुषहरूमा देखिने यौन दुर्बलता र शुक्रकीटको कमी हटाउन अश्वगन्धाको चूर्णलाई घिउ वा दूधसँग नियमित रूपमा सेवन गर्ने परम्परागत विधि रहेको छ। दुब्लो र कमजोर बालबालिकालाई शारीरिक विकासको लागि अश्वगन्धाको धुलो थोरै मात्रामा दूधमा राखेर खुवाउने गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अश्वगन्धामा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्दछ। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्दछ (Anti-inflammatory), जसले गर्दा बाथ (Rheumatoid arthritis) जस्ता रोगहरूमा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र विभिन्न संक्रमणहरूबाट बचाउँछ (Immunomodulatory)।

अश्वगन्धाले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ र इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछ (Antidiabetic)। यसमा रहेका तत्वहरूले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् (Anticancer)। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया

अश्वगन्धाको चूर्ण ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनको एक वा दुई पटक दूध वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अश्वगन्धा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा विभिन्न प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्।

पोषक तत्व (प्रति १०० ग्राम)	मात्रा र फाइदा
ऊर्जा (Energy)	करिब २४५ किलो क्यालोरी
प्रोटिन (Protein)	३.९ ग्राम, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्दछ।
फाइबर (Fiber)	३२.३ ग्राम, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ।
भिटामिन सी (Vitamin C)	यसले एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
खनिज पदार्थ (Minerals)	यसमा आइरन (फलाम) र क्याल्सियम जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अश्वगन्धा मस्तिष्क स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनको लागि एक उत्कृष्ट जडीबुटी हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) रसायनको रूपमा लिइन्छ। यसले सात्विक गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ।

यसले शरीरमा कोर्टिसोल (तनाव हर्मोन) को स्तरलाई घटाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा चिन्ता (Anxiety) र नैराश्यता (Depression) कम हुन्छ। यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सुरक्षित राख्छ र स्मरणशक्ति (Memory) तथा एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। यसले मस्तिष्कमा गाबा (GABA) जस्ता रसायनहरूको गतिविधि बढाएर गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अश्वगन्धाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू 'विथानोलाइड्स' (Withanolides) र 'विथाफेरिन' (Withaferin) हुन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि विथानोलाइड्सले शरीरको 'हाइपोथालेमस-पिट्युटरी-एड्रिनल' (HPA) अक्षलाई सन्तुलित राखेर तनावविरुद्ध लड्ने क्षमता (Adaptogenic action) बढाउँछ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् (Neuroprotective), जसले अल्जाइमर (Alzheimer's) र पार्किन्सन (Parkinson's) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्दछ। यसले थाइरोइड हर्मोनको उत्पादनलाई सन्तुलित गर्न र पुरुषहरूमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) को स्तर बढाउन मद्दत गर्ने प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अश्वगन्धा धेरैका लागि सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले गर्भाशयलाई उत्तेजित गर्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त दोष बढेको अवस्थामा यसको सेवन कम गर्नुपर्छ वा चिसो प्रकृतिका कुराहरूसँग मिलाएर खानुपर्छ। उच्च रक्तचाप, मधुमेह वा थाइरोइडको नियमित औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले अश्वगन्धा खानुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ (Drug Interactions), किनकि यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली र अंग्रेजी अर्थ |

| --- | --- |

| रसायन (Rasayana) | शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि (Rejuvenative therapy)। |

| वाजीकरण (Vajikarana) | यौन क्षमता, ऊर्जा र प्रजनन स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति (Aphrodisiac therapy)। |

| विपाक (Vipaka) | खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)। |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।|

| अडप्टोजेन (Adaptogen) | शरीरलाई शारीरिक र मानसिक तनावसँग लड्न मद्दत गर्ने प्राकृतिक पदार्थ (Stress-resisting substance)।|

गुर्जो (गुडूची / Tinospora sinensis)

१. परिचय (Introduction)

गुर्जो (Guduchi) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'गुडूची' वा 'अमृता' भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम टिनोस्पोरा साइनेन्सिस (Tinospora sinensis) वा टिनोस्पोरा कर्डिफोलिया (Tinospora cordifolia) हो र यो मेनिस्पर्मेसी (Menispermaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई 'अमृता' भनिनुको पछाडि एक पौराणिक मान्यता छ; समुद्र मन्थनको समयमा अमृतका थोपाहरू जहाँ-जहाँ खसे, त्यहाँ-त्यहाँ गुर्जोको उत्पत्ति भयो भन्ने विश्वास गरिन्छ। त्यसैले यसलाई कहिल्यै नमर्ने वा जीवन दिने अमृतसमान मानिन्छ।

नेपाली समाजमा गुर्जोको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि हुँदै आएको छ। विशेषगरी ज्वरो आउँदा, रुघाखोकी लाग्दा वा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) कम हुँदा गुर्जोको लहरालाई उमालेर यसको रस पिउने चलन नेपाली घरपरिवारमा सामान्य हो। यसको लहरा जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि बाँच्न सक्ने र हाँगा काटेर फ्याँक्दा पनि पुनः पलाउन सक्ने अद्भुत क्षमता भएको हुन्छ। यसले आफू हुर्किएको रूखको गुण पनि ग्रहण गर्ने भएकाले नीमको रूखमा हुर्किएको गुर्जो (नीम गिलोय) लाई अझ बढी औषधीय गुण भएको मानिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, गुर्जोलाई आयुर्वेदका महान् ग्रन्थहरूमा 'रसायन' (Rejuvenator) को रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। आधुनिक समयमा पनि, विशेषगरी कोभिड-१९ को महामारीको समयमा, नेपाली समाजमा गुर्जोको महत्त्व र प्रयोग ह्वात्तै बढेको थियो, जसले यसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने गुणलाई पुनः प्रमाणित गरेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा गुर्जोको महिमा व्यापक रूपमा गाइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादिवर्गमा गुर्जोको गुण र फाइदाहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

गुडूची कटुका तिक्ता स्वादुपाका रसायनी।

संग्राहिणी कषायोष्णा लघ्वी बल्याऽग्निदीपनी।।
दोषत्रयामतृड्दाहमेहकासांश्च पाण्डुताम्।
कामलाकुष्ठवातास्रज्वरकृमिवमीन्हरेत्।।

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग, श्लोक ८-१०)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार गुर्जो स्वादमा टर्रो (कटु) र तीतो (तिक्त) हुन्छ, तर पचेपछि यसको प्रभाव गुलियो (स्वादुपाक) हुन्छ। यो एक उत्कृष्ट रसायन (पुनर्यौवन दिने) हो। यसले दिसालाई बाँध्ने (संग्राहिणी), टर्रो (कषाय), तातो प्रकृतिको (उष्ण), पच्नमा हलुका (लघु), बल प्रदान गर्ने (बल्या) र पाचन अग्नि बढाउने (अग्निदीपनी) काम गर्दछ। यसले वात, पित्त र कफ गरी तीनवटै दोषहरूलाई सन्तुलन गर्छ। यसले आम (विषाक्त पदार्थ), तिर्खा, डाह (जलन), प्रमेह (मधुमेह), खोकी, पाण्डु (रक्तअल्पता), कामला (कमलपित्त/जन्डिस), कुष्ठरोग, वातरक्त (गाउट), ज्वरो, कृमि (जुका) र बान्ता हुने समस्यालाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा, गुर्जोको रस (Rasa/Taste) तिक्त (तीतो - Bitter) र कषाय (टर्रो - Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Qualities) लघु (हलुका - Light) र स्निग्ध (चिल्लो - Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya/Potency) उष्ण (तातो - Hot) हुन्छ भने विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) मधुर (गुलियो - Sweet) हुन्छ। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको यसको दोष प्रभाव (Dosha effect) हो, जसले त्रिदोषघ्न अर्थात् वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Tridosha balancing) काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र घरेलु उपचारमा गुर्जोलाई एक 'सर्वोपरी औषधी' को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। दीर्घकालीन ज्वरो र रुघाखोकी (Chronic Fever and Cold) जस्तै पुरानो ज्वरो, टाइफाइड वा मलेरिया जस्ता समस्यामा गुर्जोको प्रयोग व्यापक छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा गुर्जोको ताजा लहराको एक इन्च जति टुक्रालाई राम्ररी थिचेर (कुटेर) दुई गिलास पानीमा उमालिन्छ। पानी आधा गिलास बाँकी रहेपछि त्यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा बिहान खाली पेटमा पिउने गरिन्छ। यसमा थोरै मह वा अदुवाको रस मिसाएर खाँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management) को लागि रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न गुर्जो अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा गुर्जोको धुलो (पाउडर) आधा चम्चा मनतातो पानीसँग बिहान-बेलुका खाना खानुअघि नियमित रूपमा सेवन गर्ने चलन छ।

पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक (Digestive Issues and Gastritis) जस्तै अपच, ग्यास्ट्रिक र कब्जियतको समस्यामा यसले राम्रो काम गर्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा गुर्जोको रसमा थोरै बिरे नुन (Black salt) र भुटेको जिराको धुलो मिसाएर खाना खाइसकेपछि पिउनाले पाचन प्रक्रिया बलियो हुन्छ।

जोर्नी दुख्ने र बाथ रोग (Joint Pain and Arthritis) को सन्दर्भमा, वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइमा गुर्जोले राहत दिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा गुर्जोको काढा (Decoction) मा एक चम्चा शुद्ध गाईको घिउ मिसाएर पिउनाले जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुर्जोमा अद्वितीय औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रभावकारी बनाउँछ। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory) काम गर्छ। गुर्जोले शरीरको सेतो रक्तकोषिका (White blood cells) को कार्यक्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा शरीरले ब्याक्टेरिया र भाइरस विरुद्ध लड्ने क्षमता प्राप्त गर्दछ।

यसले ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic) औषधिको रूपमा पनि काम गर्छ। यसले शरीरको तापक्रमलाई प्राकृतिक रूपमा नियन्त्रण गर्छ। डेंगु, मलेरिया र स्वाइन फ्लु जस्ता भाइरल ज्वरोमा रक्त प्लेटलेट्स (Blood platelets) बढाउन यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। साथै, यसले सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory) काम गर्छ। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने र दुख्ने समस्यालाई कम गर्छ, त्यसैले यो बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) मा निकै उपयोगी छ।

गुर्जो मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) पनि हो। यसले इन्सुलिनको उत्पादन बढाउन मद्दत गर्छ र शरीरका कोषहरूलाई इन्सुलिनप्रति संवेदनशील बनाउँछ, जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण हुन्छ। यसका साथै, यसले कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गर्दछ। यसले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ। कमलपित्त (Jaundice) र फ्याटी लिभर (Fatty liver) को उपचारमा यो प्रभावकारी छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको मात्रा (Dosage) यस प्रकार छ: ताजा रस (Fresh juice) १० देखि २० मिलिलिटर (ml), काढा (Decoction) ५० देखि १०० मिलिलिटर (ml), र धुलो (Powder/Churna) ३ देखि ६ ग्राम (g) सम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गुर्जो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा खनिज पदार्थ (Minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। गुर्जोमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), आइरन (Iron), जिंक (Zinc) र कपर (Copper) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू हुन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

यसमा भिटामिन (Vitamins) को पनि राम्रो स्रोत छ। विशेषगरी भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो मात्रा हुन्छ, जसले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ।

यसका साथै, गुर्जोमा प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) पनि आवश्यक मात्रामा पाइन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। यसमा कार्बोहाइड्रेट र केही मात्रामा स्वस्थ बोसो (Fat) पनि पाइन्छ, जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा गुर्जोलाई 'मेध्य रसायन' (Medhya Rasayana - Brain tonic) को रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। यसको अर्थ यो मस्तिष्कको स्वास्थ्य र कार्यक्षमता बढाउन अत्यन्तै प्रभावकारी छ। यसले तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction) काम गर्छ। गुर्जोले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुन्छ। यसले मनलाई शान्त पार्ने (Sattvic properties) गुण बोकेको हुन्छ।

यसले स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function) मा पनि सुधार ल्याउँछ। नियमित रूपमा गुर्जोको सेवन गर्नाले स्मरणशक्ति बढ्छ र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (Concentration) मा सुधार आउँछ। यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ।

गुर्जोले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) पनि बढाउँछ। मानसिक अशान्ति र तनावलाई कम गरी यसले गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। साथै, यसले मूड सुधार (Mood Regulation) गर्न पनि सहयोग गर्छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पारी निराशा (Depression) का लक्षणहरूलाई कम गर्न र सकारात्मक सोचको विकास गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि गुर्जोका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्।

यसमा अल्कालोइड्स (Alkaloids) पाइन्छन्। गुर्जोमा टिनोस्पोरिन (Tinosporin), म्याग्नोफ्लोरिन (Magnoflorine) र बर्बेरिन (Berberine) जस्ता अल्कालोइड्स हुन्छन्। यिनीहरूले शरीरमा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial - कीटाणुनाशक) र एन्टिइन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory - सुन्निने कम गर्ने) कार्य गर्दछन्।

यसमा टेर्पेनोइड्स (Terpenoids) पनि पाइन्छन्। यसमा पाइने टिनोस्पोरिड (Tinosporide) र कर्डिफोलिड (Cordifolide) ले एन्टिभाइरल (Antiviral - भाइरस प्रतिरोधी) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant - कोष बचाउने) को रूपमा काम गर्छन्।

यसका साथै, ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) जस्तै टिनोस्पोरिसाइड (Tinosporiside) जस्ता यौगिकहरूले स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षित राख्न र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छन्। यसमा पाइने स्टेरोइड्स (Steroids) अर्थात् प्लान्ट स्टेरोइड्सले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Antidiabetic) र छालाको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गुर्जो सामान्यतया सुरक्षित मानिए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) ले चिकित्सकको सल्लाह बिना गुर्जोको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पार्न सक्ने प्रभावको बारेमा पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाणहरू छैनन्।

मधुमेहका बिरामी (Diabetic Patients) ले पनि विशेष ध्यान दिनुपर्छ। गुर्जोले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने काम गर्छ। यदि तपाईंले पहिले नै मधुमेहको एलोपेथिक औषधि खाइरहनुभएको छ भने, गुर्जोको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक कम (Hypoglycemia) हुन सक्छ। त्यसैले चिकित्सकको निगरानीमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

अटोइम्युन रोग (Autoimmune Diseases) भएका व्यक्तिहरूले पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ। गुर्जोले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई अत्यधिक सक्रिय बनाउने भएकाले, अटोइम्युन रोग (जस्तै: लुपस, रुमाटोइड अर्थराइटिस) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा समस्या बढ्न सक्छ। साथै, शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अगाडिदेखि गुर्जोको सेवन बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई असर गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| रसायन (Rasayana) | शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि | Rejuvenator / Anti-aging therapy |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी वा तत्त्व | Brain tonic / Cognitive enhancer |

| त्रिदोषघ्न (Tridoshaghna) | शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नष्ट गर्ने गुण | Balancing all three doshas |

| अग्निदीपनी (Agnideepani) | पाचन प्रणालीको अग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्ने वा बढाउने गुण | Digestive stimulant |

| कषाय (Kashaya) | आयुर्वेदमा वर्णन गरिएका छ वटा रसहरूमध्ये एक, जसको स्वाद टर्रो हुन्छ | Astringent taste |

| विपाक (Vipaka) | खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा परिणाम | Post-digestive effect |

नीम (निम्ब / Azadirachta indica)

१. परिचय (Introduction)

नीम (Neem) एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण, बहुउपयोगी र पवित्र वनस्पति हो, जसलाई वैज्ञानिक भाषामा अजाडिराक्टा इन्डिका (Azadirachta indica) भनिन्छ। यो वनस्पति मेलियासी (Meliaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'निम्ब', 'अरिष्ट' (रोगहरू नष्ट गर्ने), र 'पिचुमन्द' जस्ता विभिन्न अर्थपूर्ण नामहरूले चिनिन्छ। नेपाली समाज, संस्कृति र परम्परामा नीमको अत्यन्तै विशेष र उच्च स्थान रहेको छ। यसलाई एक पवित्र वृक्षको रूपमा पूजा गरिन्छ र प्रायः घरको आँगन वा मन्दिरको वरपर रोप्ने चलन छ। यसरी घरको नजिक नीमको रूख रोप्दा यसले हावालाई शुद्ध बनाउने र वरपरको वातावरणलाई रोगमुक्त राख्ने जनविश्वास रहेको छ।

ऐतिहासिक रूपमा, नीमलाई 'गाउँको औषधालय' (Village Dispensary) वा 'प्रकृतिको वरदान' को रूपमा लिइन्छ। हजारौं वर्षदेखि नेपाली भान्सा र घरेलु चिकित्सा प्रणालीमा यसको पात, बोक्रा, हाँगा, फूल, फल, जरा र तेलको व्यापक प्रयोग हुँदै आएको छ। विशेषगरी छालाका विभिन्न रोगहरू, रगत शुद्धीकरण, र ज्वरो जस्ता समस्याहरूमा नीमको प्रयोग परम्परागत रूपमा हुँदै आएको छ। यसको तीतो स्वादले शरीरका विभिन्न विकारहरूलाई हटाउन मद्दत गर्दछ। चैत-वैशाख महिनामा नीमको कलिलो पात खाने चलन नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ, जसले वर्षभरि रोग लाग्न नदिने विश्वास गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा नीमको व्यापक र विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा यसलाई उत्कृष्ट औषधिको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा नीमको गुण र उपयोगिताबारे यसरी स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"निम्बः शीतो लघुर्ग्राही कटुकोऽग्निवातकृत्।

श्रमतृट्कासज्वरारुचिकृमिप्रणुत्॥

व्रणपित्तकफच्छर्दिकुष्ठहृल्लासमेहनुत्।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: नीम स्वभावले शीतल (Cooling), पचमा हल्का (Light), तरल पदार्थलाई सोस्ने वा ग्राही (Absorbent) र स्वादमा कटु (Pungent) हुन्छ। यसले शरीरको पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ र वात (Vata) दोषलाई बढाउन सक्छ। यसले शारीरिक थकान (Fatigue), अत्यधिक तिर्खा (Thirst), खोकी (Cough), ज्वरो (Fever), खानामा अरुचि (Anorexia) र पेटका कृमि (Worms)

लाई पूर्ण रूपमा नाश गर्दछ। यसका साथै, यसले घाउ (Wounds), पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) जन्य विकारहरू, बान्ता (Vomiting), कुष्ठरोग लगायतका छालाका रोगहरू (Skin diseases), वाकवाकी (Nausea) र प्रमेह (Diabetes/Urinary disorders) लाई प्रभावकारी रूपमा निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata).

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा नीमलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख र प्रभावकारी घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

छालाका रोगहरू (Skin Diseases): दाद, लुतो, डन्डीफोर, एलर्जी र चिलाउने समस्यामा नीमको पातलाई पानीमा राम्ररी उमालेर त्यस मनतातो पानीले नुहाउने चलन छ। नीमको पातलाई पिनेर बनाएको लेदो (Paste) घाउ वा खटिरामा लगाउँदा संक्रमण फैलन पाउँदैन र छिटो निको हुन्छ।

रगत शुद्धीकरण (Blood Purification): वसन्त ऋतुको सुरुवातमा वा बिहान खाली पेटमा नीमका ३-४ वटा कलिला पातहरू चपाएर खाँदा रगत पूर्ण रूपमा सफा हुन्छ। यसले अनुहारमा चमक ल्याउनुका साथै डन्डीफोर आउन दिँदैन।

दाँत र गिजाको हेरचाह (Dental Care): नीमको सानो हाँगालाई चपाएर दातुन (Chewing stick) को रूपमा प्रयोग गरी दाँत माझ्ने परम्परागत चलन गाउँघरमा अझै छ। यसले दाँतलाई कीरा लाग्नबाट बचाउँछ, गिजालाई बलियो बनाउँछ र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ।

ज्वरो र मलेरिया (Fever and Malaria): नीमको बोक्रा वा पातलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) पिउँदा पुरानो ज्वरो, मलेरिया र टाइफाइड जस्ता रोगहरू निको हुन मद्दत पुग्छ।

कपालको समस्या (Hair Problems): नीमको पात उमालेको पानीले कपाल धुँदा टाउकोको छाला सफा हुन्छ, चायाँ (Dandruff) हट्छ र जुम्रा पर्ने समस्याको स्थायी समाधान हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

नीममा अद्वितीय र शक्तिशाली औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका उपचारात्मक कार्यहरू गर्दछ:

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): नीमले शरीरका भित्री अंगहरू र बाहिरी छालाको सुजन (Inflammation) लाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्न मद्दत गर्दछ। जोर्नी दुख्ने समस्या वा बाथ रोग (Arthritis) मा नीमको तेललाई मनतातो बनाएर मालिस गर्दा दुखाइ कम हुन्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): यसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया (Antibacterial), भाइरस (Antiviral) र ढुसी (Antifungal) विरुद्ध लड्ने असाधारण क्षमता हुन्छ। त्यसैले यो विभिन्न प्रकारका संक्रमण (Infections) रोक्न अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): नीमको पातको रस वा सुकाएको पातको चूर्णले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई प्राकृतिक रूपमा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले प्यान्क्रियाजलाई सक्रिय बनाई इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न सहयोग गर्छ।

घाउ निको पार्ने (Wound Healing): नीमको लेप वा नीमको तेलले पुरानो, पाकेको र निको नहुने घाउ (Chronic wounds) लाई छिटो भर्न मद्दत गर्दछ। यसले घाउमा कीटाणु फैलन दिँदैन।

मात्रा (Dosage): सामान्यतया नीमको चूर्ण (Powder) १ देखि ३ ग्राम, ताजा रस (Juice) १० देखि २० मिलिलिटर, र काढा (Decoction) ५० देखि १०० मिलिलिटर दिनमा दुई पटक, चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि नीमलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसको पात, फूल र फलमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): नीममा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), पोटासियम (Potassium) र फलाम (Iron) जस्ता अत्यावश्यक खनिजहरू पाइन्छन्। यिनले हड्डी बलियो बनाउन, मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न र रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन मद्दत गर्छन्।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): नीमको पातमा केही मात्रामा प्रोटिन र आहार फाइबर (Dietary fiber) पनि हुन्छ, जसले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन सहयोग गर्दछ।

अत्यावश्यक फ्याटी एसिड (Essential Fatty Acids): नीमको गेडा र त्यसबाट निकालिने तेलमा ओलिक एसिड (Oleic acid), लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) र पामिटिक एसिड (Palmitic acid) पाइन्छ, जसले छालालाई भित्रैदेखि पोषण दिई स्वस्थ र चम्किलो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

नीमले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and Psychological health) मा पनि गहिरो र सकारात्मक प्रभाव पार्दछ:

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): नीमको पातको चिया वा हल्का काढा पिउँदा स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

रगत शुद्धीकरण र मस्तिष्क (Blood Purification and Brain): आयुर्वेदका अनुसार, रगतमा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) ले मानसिक स्वास्थ्य र सोचाइलाई प्रत्यक्ष असर गर्छन्। नीमले रगतलाई पूर्ण रूपमा शुद्ध गरी मस्तिष्कमा स्वच्छ र अक्सिजनयुक्त रगत प्रवाह गराउँछ, जसले स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Concentration) बढाउँछ।

निद्रामा सुधार (Sleep Quality): नीमको नियमित र सन्तुलित प्रयोगले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलित राख्न र पित्त दोषलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। पित्त शान्त हुँदा दिमाग चिसो हुन्छ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा (Sound sleep) लाग्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेद र योग विज्ञानमा नीमलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर, एकाग्र र विकाररहित बनाउन मद्दत गर्दछ, जुन ध्यान र आध्यात्मिक अभ्यासका लागि लाभदायक हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि नीमका परम्परागत उपयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा १३० भन्दा बढी जैविक रूपमा सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्। तिनका प्रमुख कार्यहरू यस प्रकार छन्:

अजाडिराक्टिन (Azadirachtin): यो नीमको बीउ र तेलमा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण यौगिक हो, जसमा अत्यन्तै बलियो कीटनाशक (Insecticidal) र सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) गुण हुन्छ।

निम्बिन र निम्बिडिन (Nimbin and Nimbidin): यी यौगिकहरूले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), ज्वरो घटाउने (Antipyretic), अल्सर निको पार्ने (Anti-ulcer) र ढुसी प्रतिरोधी (Antifungal) कार्य गर्दछन्।

गेडुनिन (Gedunin): यसले मलेरिया विरुद्ध (Antimalarial) प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ र परजीवीहरूलाई नष्ट गर्छ।

क्वेरसेटिन (Quercetin): यो नीमको पातमा पाइने एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो, जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ, सुजन कम गर्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

नीम स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही गम्भीर सावधानीहरू (Precautions) अपनाउनु पर्दछ:

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले नीमको आन्तरिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघरलाई उत्तेजित गरी गर्भपतन (Miscarriage) गराउन सक्ने जोखिम हुन्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

बालबालिका (Children): साना बालबालिका र शिशुहरूलाई नीमको तेल खुवाउनु अत्यन्तै खतरनाक हुन सक्छ। यसले कलेजोमा गम्भीर असर (Liver damage) गर्न सक्छ र विषाक्तता (Toxicity) निम्त्याउन सक्छ।

वात प्रकृति (Vata Dosha): नीमको गुण रूक्ष (Dry) र शीत (Cold) हुने भएकाले वात दोष बढेका वा दुब्लो-पातलो शरीर भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा जोर्नी दुख्ने, शरीर सुक्खा हुने वा कमजोरी महसुस हुने समस्या बढ्न सक्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): मधुमेहको औषधि (Antidiabetic drugs) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले नीम खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न गई हाइपोग्लाइसेमिया (Hypoglycemia) हुन सक्ने भएकाले विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ।

प्रजनन क्षमता (Fertility): नीमको अत्यधिक र निरन्तर सेवनले पुरुष र महिला दुवैको प्रजनन क्षमता (Fertility) मा अस्थायी रूपमा कमी ल्याउन सक्ने केही अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

तिक्त (Tikta): तीतो स्वाद (Bitter taste), जसले शरीरका विकारहरू हटाउन, रगत सफा गर्न र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा वङ्गवन्ध राख्न मद्दत गर्छ।

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले घाउ निको पार्न, सुजन कम गर्न र शरीरका तन्तुहरूलाई कसिलो बनाउन मद्दत गर्छ।

ग्राही (Grahi): तरल पदार्थलाई सोस्ने गुण (Absorbent), जसले पखाला रोक्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विभिन्न रोगहरू र मधुमेह (Urinary disorders and Diabetes) लाई जनाउने आयुर्वेदिक शब्द।

कृमि (Krimi): शरीरको भित्र (पेटमा) वा बाहिर (छालामा) पर्ने हानिकारक परजीवी वा जुका (Worms/Parasites)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध, दयालु र सकारात्मक बनाउने गुण (Pure and calming quality), जसले मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ।

हर्रो (हरीतकी / Terminalia chebula)

१. परिचय (Introduction)

हर्रो नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'हरीतकी' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'टर्मिनालिया चेबुला' (Terminalia chebula) हो। यो 'कम्ब्रेटेसी' (Combretaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'औषधिहरूको आमा' (Mother of all medicines) वा 'औषधिहरूको राजा' (King of Medicines) भनेर उच्च सम्मान दिइएको छ। त्रिफला (हर्रो, बर्रो र अमलाको मिश्रण) को प्रमुख घटकको रूपमा रहेको हर्रोले नेपाली जनजीवनमा शताब्दीयौंदेखि स्वास्थ्य र निरोगीपनको आधारस्तम्भको रूपमा काम गर्दै आएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा हर्रोको प्रयोग केवल औषधिको रूपमा मात्र नभई धार्मिक र आध्यात्मिक कार्यहरूमा पनि पवित्र मानिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले पेटका समस्यादेखि लिएर श्वासप्रश्वासका रोगहरूसम्मको उपचारमा यसको प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको फलको बोक्रा, गुदी र बीउ सबै भागहरू औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छन्। नेपाली भान्सामा यसलाई मसलाको रूपमा भन्दा पनि घरेलु प्राथमिक उपचारको प्रमुख सामग्रीको रूपमा भण्डारण गर्ने चलन छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा हर्रोको महिमा व्यापक रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुण र महत्त्वलाई स्पष्ट पार्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"हरीतकी पञ्चरसाऽलवणा तुवरा परम् ।
रूक्षोष्णा दीपनी मेध्या स्वादुपाका रसायनी ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक २०)

नेपाली अनुवाद: हरीतकी (हर्रो) मा नुनिलो बाहेक अन्य पाँचवटा स्वाद (मधुर, अम्ल, कटु, तिक्त र कषाय) पाइन्छन्, जसमा कषाय (टर्‍रो) स्वाद मुख्य हुन्छ। यो रुखो (Dry) र उष्ण (Hot) प्रकृतिको हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनी), बुद्धिको विकास गर्छ (मेध्या), पचेपछि मधुर हुन्छ (स्वादुपाका) र शरीरलाई रसायन (Rejuvenative) को रूपमा पोषण दिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, हर्रोको रस (Taste) पञ्चरस अर्थात् नुनिलो बाहेकका पाँच स्वादयुक्त हुन्छ। यसको गुण (Quality) लघु (Light) र रुक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको

(Dosha effect) कुरा गर्दा यो त्रिदोषनाशक हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा हर्रोलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कब्जियत र अपच (Constipation and Indigestion) को समस्या हुँदा राति सुत्नुअघि एक चम्चा हर्रोको धूलो मनतातो पानीसँग खाने चलन छ। यसले बिहान पेट सफा बनाउँछ र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ। खोकी र घाँटीको खसखस (Cough and Sore Throat) हुँदा हर्रोको सानो टुक्रालाई मुखमा राखेर चुसिरहँदा घाँटीको खसखस कम हुन्छ र सुक्खा खोकीमा आराम मिल्छ। यसलाई महसँग मिसाएर चाट्दा पनि फाइदा हुन्छ।

घाउ र छालाको संक्रमण (Wounds and Skin Infections) को उपचारमा हर्रोलाई पानीमा घोटेर लेदो बनाई घाउ वा खटिरामा लगाइन्छ। यसले एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) को काम गर्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। आँखाको समस्या (Eye Problems) समाधान गर्न हर्रोलाई रातभरि पानीमा भिजाएर बिहान त्यो पानीलाई छानेर आँखा धुने गरिन्छ, जसले आँखाको रातोपन, चिलाउने समस्या र थकान कम गर्छ। ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने (Gastritis and Bloating) समस्यामा भुटेको हर्रोको धूलोलाई बिरेनुनसँग मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा तत्काल राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

हर्रोमा विभिन्न प्रकारका औषधीय र भेषजविज्ञानीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट औषधि बनाउँछ। यो एक प्रभावकारी पाचन प्रणाली सुधारक (Digestive Tonic) हो, जसले आमाशय र आन्द्राको कार्यक्षमता बढाउँछ। यसमा रहेको मृदु विरेचक (Mild laxative) गुणले मलत्यागलाई सहज बनाउँछ र ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल (Gastrointestinal) स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ। यसका साथै, यसले सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्छ, जसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्या र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोगमा यो विशेष लाभदायक छ।

हर्रोमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई नष्ट गरी शरीरलाई विभिन्न संक्रमणहरूबाट बचाउँछ। मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) को क्षेत्रमा पनि यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ र इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया हर्रोको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनमा एक वा दुई पटक रोग र व्यक्तिको प्रकृति अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

हर्रो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू पाइन्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ। खनिज तत्त्वहरूको (Minerals) कुरा गर्दा, हर्रोमा आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium) र कपर (Copper) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले रक्तसञ्चार र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्छन्।

यसका अतिरिक्त, हर्रोमा रहेको उच्च फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रक्रियालाई बलियो बनाउँछ र कब्जियत हुन दिँदैन। यसमा पाइने प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino Acids) ले शरीरको कोषिका निर्माण र मर्मतमा महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँछन्। यी सम्पूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरूको संयोजनले शरीरलाई स्वस्थ र ऊर्जावान् राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा हर्रोलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) मानिन्छ, जसको अर्थ यसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य र कार्यक्षमतामा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कका स्नायुहरूलाई पोषण दिन्छ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration) मा सुधार आउँछ। हर्रोमा रहेको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त पार्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिई मानसिक तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्न पनि हर्रो प्रभावकारी छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित राख्ने भएकाले अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न सहयोग गर्छ। साथै, यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र उमेर बढ्दै जाँदा हुने संज्ञानात्मक ह्रास (Cognitive decline) लाई रोक्न मद्दत गर्दै समग्र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive Function) लाई सुदृढ बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि हर्रोका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले महत्त्वपूर्ण भेषजविज्ञानीय कार्यहरू गर्छन्। चेबुलिनिक एसिड र चेबुलाजिक एसिड (Chebulinic acid and Chebulagic acid) जस्ता यौगिकहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण हुन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्।

त्यसैगरी, ग्यालिक एसिड र एलाजिक एसिड (Gallic acid and Ellagic acid) ले शरीरमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्छन्। यसमा पाइने

कोरिलाजिन (Corilagin) ले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई प्रवर्द्धन गर्न मद्दत गर्छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले हर्रोको अर्कले कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गर्ने र ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) निको पार्न मद्दत गर्ने कुरा पनि पुष्टि गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि हर्रो अत्यन्त लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को अवस्थामा महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ, किनकि यसले शरीरमा उष्णता बढाउन सक्छ। अत्यधिक दुब्लोपन र कमजोरी (Severe Emaciation) भएका वा भर्खरै गम्भीर बिरामीबाट उठेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त दोष (High Pitta Dosha) बढेको अवस्थामा यसको उष्ण वीर्यले समस्या बढाउन सक्छ। साथै, औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुने भएकाले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
: ---	:---	:---
त्रिदोष	शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू (वात, पित्त र कफ)	Tridosha (Three fundamental bodily bio-elements)
रसायन	शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि	Rasayana (Rejuvenative therapy)
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी	Medhya (Brain tonic)
विपाक	खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव	Vipaka (Post-digestive effect)
वीर्य	कुनै पनि औषधिको शरीरमा पर्ने तातो वा चिसो प्रभाव	Virya (Potency)
कषाय	मुखमा खाँदा टर्‍रो महसुस हुने स्वाद	Kashaya (Astringent taste)

बर्रो (विभीतक / Terminalia bellirica)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा 'बर्रो' एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'विभीतक' भनिन्छ, जसको अर्थ "रोगको डर हटाउने" (Fearless of disease) भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'टर्मिनालिया बेलिरिका' (Terminalia bellirica) हो र यो 'कम्ब्रेटेसी' (Combretaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। त्रिफला (हर्रो, बर्रो र अमला) को तीन प्रमुख घटकहरूमध्ये बर्रो एक हो, जसले नेपाली जनजीवनमा शताब्दीयौंदेखि स्वास्थ्य र निरोगीपनको आधारस्तम्भको रूपमा काम गर्दै आएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा बर्रोको प्रयोग केवल औषधिको रूपमा मात्र नभई धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपालका पहाडी र तराईका जङ्गलहरूमा पाइने यो ठूलो पतझड (Deciduous) रूखको फललाई सङ्कलन गरी सुकाएर भान्सामा औषधिको रूपमा भण्डारण गर्ने चलन छ। विशेषगरी जाडो मौसममा हुने रुघाखोकी, घाँटीको समस्या र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा बर्रोको प्रयोग घर-घरमा हुने गर्दछ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै दीर्घायु प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, बर्रोको प्रयोग वैदिक कालदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ। आयुर्वेदका महान् ग्रन्थहरूमा यसलाई 'कफ' दोष नाशक र 'रसायन' (Rejuvenative) को रूपमा वर्णन गरिएको छ। नेपाली भान्सामा यसलाई चुर्ण (Powder), काढा (Decoction) वा महसँग मिसाएर सेवन गर्ने परम्परागत विधि आज पनि उत्तिकै लोकप्रिय र प्रभावकारी छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा बर्रोको गुण र महत्त्वलाई अत्यन्त उच्च स्थान दिइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को हरीतक्यादि वर्गमा विभीतकको बारेमा स्पष्ट वर्णन गरिएको छ:

श्लोक:

विभीतकं स्वादुपाकं कषायं कफपित्तनुत्।
उष्णवीर्यं हिमस्पर्शं भेदनं कासनाशनम्॥

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ३५)

नेपाली अनुवाद:

विभीतक (बर्रो) पचेपछि गुलियो (मधुर विपाक) हुने, स्वादमा टर्रो (कषाय रस) हुने र कफ तथा पित्त दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ। यसको प्रभाव (वीर्य) उष्ण (तातो) हुन्छ तर छुँदा चिसो (हिमस्पर्श) महसुस हुन्छ। यसले दिसा खुलाउने (भेदन) र खोकी (कास) लाई पूर्ण रूपमा नष्ट गर्ने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा कुरा गर्दा, बर्रोको रस (Taste) कषाय (Astringent - टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) रुक्ष (Dry - सुख्खा) र लघु (Light - हलुका) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot - तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet - गुलियो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया 'कफ' (Kapha) र 'पित्त' (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेष गरी कफ दोष निवारणमा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बर्रोलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छन्।

रुघाखोकी र घाँटीको समस्या (Cough and Throat Issues) मा बर्रोको सबैभन्दा बढी प्रयोग गरिन्छ। बर्रोको फलको बोक्रालाई मुखमा राखेर चुसिरहँदा यसले घाँटीको खसखस हटाउनुका साथै कफ निकाल्न मद्दत गर्दछ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, ३ देखि ६ ग्राम बर्रोको धुलोलाई एक चम्चा शुद्ध महसँग मिसाएर बिहान र बेलुका खाना खाइसकेपछि सेवन गर्नाले पुरानो खोकी र श्वासप्रश्वासको समस्या निको हुन्छ।

पाचन र कब्जियत (Digestion and Constipation) को समस्यामा पनि बर्रो अत्यन्त लाभदायक छ। बर्रोमा भेदन (Laxative) गुण हुने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, त्रिफला चुर्णको रूपमा (जसमा बर्रो समावेश हुन्छ) राति सुत्नुअघि मनतातो पानीसँग एक चम्चा सेवन गर्नाले बिहान पेट सफा हुन्छ र ग्यास्ट्रिकको समस्या कम हुन्छ।

आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health) का लागि बर्रोलाई 'नेत्रहितम्' (Beneficial for eyes) मानिन्छ। यसले आँखाको ज्योति बढाउन र आँखाको सङ्क्रमण रोक्न मद्दत गर्दछ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, बर्रोको फललाई रातभरि पानीमा भिजाएर, बिहान त्यो पानीलाई छानेर आँखा धुनाले आँखाको थकान र जलन कम हुन्छ।

कपालको स्याहार (Hair Care) मा पनि बर्रोको प्रयोग गरिन्छ। बर्रोलाई 'केश्य' (Good for hair) मानिन्छ। यसले कपाल झर्न रोक्ने र कपाललाई कालो बनाउन मद्दत गर्दछ। घरेलु उपचार विधिको

रूपमा, बर्रोको धुलोलाई पानीमा मिसाएर लेदो बनाई कपालको जरामा लगाउने र आधा घण्टापछि पखाल्नाले कपाल बलियो र चम्किलो हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बर्रोमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरमा हुने सुन्निने समस्या (Inflammation) लाई कम गर्दछ। यसले जोर्नी दुख्ने र सुन्निने (Arthritis) समस्यामा राहत प्रदान गर्दछ। साथै, यसमा एन्टि-माइक्रोबियल (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्न मद्दत गर्दछ र विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणहरू (Infections) रोक्न प्रभावकारी हुन्छ।

बर्रोमा उच्च मात्रामा एन्टि-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) पाइन्छ, जसले शरीरका कोषिका (Cells) हरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ। यसको एन्टि-डायबेटिक (Antidiabetic) गुणले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि यो लाभदायक हुन्छ। यसका अतिरिक्त, बर्रोले हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) कार्य गर्दछ, जसले कलेजो (Liver) लाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

मात्रा (Dosage) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया वयस्क व्यक्तिका लागि बर्रोको चुर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक मह वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सिफारिस गरिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बर्रो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने प्रोटिन (Proteins) शरीरको मांसपेशी र तन्तुहरूको निर्माण तथा मर्मतका लागि आवश्यक हुन्छ।

यसका साथै, बर्रोमा पोटासियम (Potassium) हुन्छ, जसले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा रहेको फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्दछ। बर्रोमा म्याङ्गनिज (Manganese), तामा (Copper), फलाम (Iron) र सेलेनियम (Selenium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू (Minerals) पनि पाइन्छन्, जसले रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन र शरीरको समग्र विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा बर्रोलाई शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक मानिन्छ। यसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) का लागि बर्रोमा पाइने बायोएक्टिभ कम्पाउन्डहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछन्। यसले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मनलाई शान्ति प्रदान गर्दछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्न पनि बर्रो उपयोगी छ। यसको शान्त गर्ने प्रभावले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Memory and Cognitive Function) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउनुका साथै स्मरणशक्ति (Memory) तेज बनाउन मद्दत गर्दछ। साथै, बर्रोले शरीर र मनमा सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) बढाउँछ, जसले गर्दा विचारमा स्पष्टता आउँछ र मानसिक सन्तुलन कायम रहन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि बर्रोका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्दछन्। यसमा पाइने इलाजिक एसिड (Ellagic acid) एक शक्तिशाली एन्टि-अक्सिडेन्ट हो, जसले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) कम गर्न र क्यान्सरका कोषहरू (Cancer cells) को वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछ।

त्यसैगरी, ग्यालिक एसिड (Gallic acid) ले ब्याक्टेरिया र भाइरस विरुद्ध लड्न (Antimicrobial action) मद्दत गर्दछ र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ। बिटा-सिटोस्टेरोल (Beta-sitosterol) ले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार चेबुलाजिक एसिड (Chebulagic acid) ले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Antidiabetic effect) र कलेजोलाई सुरक्षित राख्न (Hepatoprotective effect) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। यसमा पाइने ट्यानिन (Tannins) ले तन्तुहरूलाई कसिलो बनाउने (Astringent property) काम गर्दछ, जसले गर्दा पखाला (Diarrhea) र घाउ निको पार्न मद्दत पुग्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि बर्रो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को अवस्थामा, गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना बर्रोको सेवन गर्नु

हुँदैन। बर्रोको अत्यधिक सेवन (Overconsumption) ले शरीरमा सुख्खापन (Dryness) ल्याउन सक्छ र कब्जियत (Constipation) को समस्या बढाउन सक्छ।

वात दोष (Vata Dosha) को सन्दर्भमा, बर्रो रुक्ष (सुख्खा) प्रकृतिको हुने भएकाले, शरीरमा 'वात' दोष बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक प्रयोगले वातलाई झन् बढाउन सक्छ। त्यसैले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई घिउ वा महसँग सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को कुरा गर्दा, यदि तपाईं मधुमेह वा उच्च रक्तचापको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, बर्रोको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोला, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा र रक्तचापलाई थप घटाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

विभीतक (Vibhitaka) भन्नाले रोगको डर हटाउने फल अर्थात् बर्रोको संस्कृत नाम (The fruit that takes away the fear of disease; Sanskrit name for Bibhitaki) बुझिन्छ। कषाय रस (Kashaya Rasa) भनेको टर्रो स्वाद हो, जसले शरीरका तन्तुहरूलाई कसिलो बनाउँछ (Astringent taste that tones and tightens tissues)। उष्ण वीर्य (Ushna Virya) ले तातो प्रभाव वा शक्तिलाई जनाउँछ, जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र कफलाई पगाल्छ (Hot potency that generates heat and melts Kapha)।

भेदन (Bhedana) भन्नाले दिसा खुलाउने वा पेट सफा गर्ने गुण (Mild laxative action that eases bowel movements) लाई बुझाउँछ। मेध्य (Medhya) भनेको मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी (Brain tonic that enhances memory and cognitive function) हो। रसायन (Rasayana) ले शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवित गर्ने र बुढ्यौली रोक्ने आयुर्वेदिक विधि वा औषधि (Rejuvenative therapy or herb that prevents aging) लाई जनाउँछ।

यार्सागुम्बा (कीड़ा जडी / Ophiocordyceps sinensis)

१. परिचय (Introduction)

यार्सागुम्बा (Yarsagumba) जसलाई वैज्ञानिक भाषामा Ophiocordyceps sinensis भनिन्छ, नेपालको उच्च हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्त दुर्लभ र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'कीड़ा जडी' (Keeda Jadi) वा 'जीवन बुटी' (Jeevan Buti) भनिन्छ। तिब्बती भाषामा 'यार' को अर्थ वर्षा, 'सा' को अर्थ वनस्पति, 'गुम' को अर्थ हिउँद र 'बा' को अर्थ कीरा हुन्छ। अर्थात् हिउँदमा कीरा र वर्षामा वनस्पति हुने यसको अनौठो प्रकृतिका कारण यसलाई यार्सागुम्बा भनिएको हो। यो Hypocreaceae परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको ढुसी (Fungus) हो जसले जमिनमुनि बस्ने घोस्ट मोथ (Ghost moth) को लार्भालाई आक्रमण गरी त्यसैको शरीरबाट उम्रिने गर्दछ।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यार्सागुम्बाको अत्यन्त ठूलो ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी नेपालका डोल्पा, दार्चुला, जुम्ला, हुम्ला, मुगु लगायतका ३००० देखि ५००० मिटर उचाइका हिमाली क्षेत्रहरूमा यो पाइन्छ। यसलाई विश्वकै सबैभन्दा महँगो औषधीय ढुसी (Medicinal fungus) मानिन्छ। यसको असाधारण शक्तिवर्धक गुणका कारण यसलाई 'हिमाली भियाग्रा' (Himalayan Viagra) को उपनामले पनि चिनिन्छ।

प्राचीन कालदेखि नै हिमाली भेगका बासिन्दाहरूले यसलाई ऊर्जा बढाउन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सुदृढ गर्न र विभिन्न जीर्ण रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको संकलन र व्यापारले हिमाली क्षेत्रको अर्थतन्त्रमा समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा यार्सागुम्बालाई एक उत्कृष्ट 'रसायन' (Rasayana) र 'वाजीकरण' (Vajikarana) औषधिको रूपमा लिइन्छ। यद्यपि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा 'यार्सागुम्बा' कै नामले प्रत्यक्ष उल्लेख नभए पनि, यसका गुणहरू भावप्रकाश निघण्टु र चरक संहितामा वर्णित वाजीकरण र रसायन द्रव्यहरूसँग मिल्दोजुल्दो छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा यस्ता शक्तिवर्धक जडीबुटीहरूको बारेमा उल्लेख गरिएको छ:

"मेदोमेहव्रणान् हन्ति तुवरः कफपित्तहृत् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: यसले शरीरको बोसो (Obesity), प्रमेह (Diabetes), र घाउ (Wounds) लाई नष्ट गर्दछ। यो स्वादमा टर्रो (Astringent) हुन्छ र यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ।

चरक संहिताको चिकित्सा स्थानमा रसायनको महत्त्व यसरी वर्णन गरिएको छ:

"दीर्घमायुः स्मृतिं मेधामारोग्यं तरुणं वयः। प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहेन्द्रियबलं परम्॥"

(चरक संहिता, चिकित्सा स्थान १/८)

नेपाली अनुवाद: रसायनको सेवनले लामो आयु (Longevity), स्मरणशक्ति (Memory), बुद्धि (Intellect), सुस्वास्थ्य (Good health), युवावस्था (Youthfulness), शरीरको कान्ति (Glowing skin), सुमधुर स्वर (Modulated voice), र शरीर तथा इन्द्रियहरूको उत्कृष्ट बल (Optimum strength) प्राप्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa): मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter)

गुण (Guna): लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya): उष्ण (Hot potency)

विपाक (Vipaka): मधुर (Sweet post-digestive effect)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Balances Vata and Kapha), पित्तलाई सामान्य बढाउन सक्ने।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र हिमाली भेगका घरेलु उपचारमा यार्सागुम्बाको प्रयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न गरिन्छ। विशेषगरी शारीरिक कमजोरी, श्वासप्रश्वासका समस्या र यौन दुर्बलता हटाउन यसको प्रयोग व्यापक छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue): लामो बिमारीपछि शरीरमा ऊर्जा ल्याउन यार्सागुम्बाको धुलोलाई मनतातो दूध र महसँग मिसाएर सुत्नुअघि पिउने चलन छ। यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

श्वासप्रश्वास र दम (Asthma and Respiratory Issues): दम, खोकी र फोक्सोको कमजोरीमा यार्सागुम्बालाई तातो पानीमा उमालेर चियाको रूपमा (Herbal tea) पिउने गरिन्छ। यसले श्वासनलीलाई खुलाउन मद्दत गर्छ।

यौन दुर्बलता (Sexual Dysfunction): यौन क्षमता बढाउन र बाँझोपनको समस्या कम गर्न यसलाई गाईको घिउ वा दूधसँग नियमित रूपमा निश्चित मात्रामा सेवन गर्ने परम्परागत विधि रहेको छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity Boosting): जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र रुघाखोकीबाट बच्न यसलाई सुप (Soup) मा राखेर पकाएर खाने चलन हिमाली भेगमा पाइन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

यार्सागुम्बामा अद्वितीय औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

प्रतिरक्षा प्रणाली परिमार्जन (Immunomodulatory): यसले शरीरको सेतो रक्तकोषिका (White blood cells) को उत्पादन बढाएर ब्याक्टेरिया र भाइरस विरुद्ध लड्ने क्षमता (Immunity) वृद्धि गर्छ।

श्वासप्रश्वास प्रणालीको सुधार (Lung Tonic): यसले फोक्सोको अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमता (Oxygen uptake) बढाउँछ। त्यसैले यो दम (Asthma) र क्रोनिक ब्रोन्काइटिस (Chronic bronchitis) का बिरामीहरूका लागि अत्यन्त लाभदायक छ।

हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective): यसले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र मुटुको धड्कनलाई नियमित गर्न मद्दत गर्छ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) लाई घटाउँछ।

यौन क्षमता वृद्धि (Aphrodisiac): यसले प्रजनन अंगहरूमा रक्तसञ्चार बढाएर यौन इच्छा (Libido) र क्षमता वृद्धि गर्छ। साथै, शुक्रकीटको गुणस्तर (Sperm quality) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन (Inflammation) र दुखाइ कम गर्न यसले प्रभावकारी भूमिका खेल्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सामान्यतया दिनमा ०.५ देखि २ ग्रामसम्म यार्सागुम्बाको धुलो दूध वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यार्सागुम्बा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन बी१ (Vitamin B1), भिटामिन बी२ (Vitamin B2), भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ जसले स्नायु प्रणाली र रक्तसञ्चारलाई स्वस्थ राख्छ।

एमिनो एसिड (Amino Acids): यसमा लाइसिन (Lysine), ग्लुटामिक एसिड (Glutamic Acid), र प्रोलाइन (Proline) जस्ता आवश्यक एमिनो एसिडहरू पाइन्छन् जसले मांसपेशीको मर्मत र वृद्धिमा सहयोग गर्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, र आइरन जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छन्।

असंतृप्त फ्याटी एसिड (Unsaturated Fatty Acids): यसमा लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) पाइन्छ जसले मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा यार्सागुम्बालाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): यसमा पाइने एडाप्टोजेनिक (Adaptogenic) गुणले मस्तिष्कमा हुने क्रोनिक तनाव (Chronic stress) लाई कम गर्छ। यसले कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनलाई सन्तुलनमा राखी चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function): यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर स्मरणशक्ति (Memory) र सिक्ने क्षमता (Learning ability) मा सुधार ल्याउँछ। यसले स्नायु प्रणालीको क्षय (Neurodegeneration) लाई रोक्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारेर यसले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) ल्याउन सहयोग गर्छ।

सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties): यसले मानसिक स्पष्टता बढाएर मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि यार्सागुम्बाका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

कर्डिसेपिन (Cordycepin): यो यार्सागुम्बामा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण बायोएक्टिभ कम्पाउन्ड हो। अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार यसमा शक्तिशाली एन्टिभाइरल (Antiviral), सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) गुणहरू हुन्छन्।

पोलिसेकराइड्स (Polysaccharides): यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory effects) बढाउनुका साथै एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ।

एडेनोसिन (Adenosine): यो तत्त्वले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) सुधार गर्न, रक्तसञ्चार नियमित गर्न र कोषिकामा ऊर्जा (Cellular energy) उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ।

एर्गोस्टेरोल (Ergosterol): यो भिटामिन डी (Vitamin D) को पूर्ववर्ती रूप हो जसले फंगस प्रतिरोधी (Antifungal) र प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउने काम गर्छ।

वैज्ञानिक परीक्षणहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यार्सागुम्बाले शारीरिक व्यायामको समयमा अक्सिजनको उपयोग क्षमता (VO2 max) बढाउँछ र थकान (Fatigue) कम गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यार्सागुम्बा अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ:

रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders): यार्सागुम्बाले रगत जम्ने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउन सक्छ। त्यसैले शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अघि यसको सेवन बन्द गर्नुपर्छ।

अटोइम्युन रोगहरू (Autoimmune Diseases): यसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने हुनाले लुपस (Lupus), रुमाटोइड अर्थराइटिस (Rheumatoid arthritis) जस्ता अटोइम्युन रोग भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूमा यसको प्रभावबारे पर्याप्त वैज्ञानिक अनुसन्धान नभएकोले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

दोषको अवस्था (Dosha Warnings): यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक पित्त (Pitta) बढेको अवस्थामा वा ज्वरो आएको बेला यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिई आयु लम्ब्याउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र युवावस्था कायम राख्ने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि (Rejuvenating therapy)।

वाजीकरण (Vajikarana): यौन क्षमता, प्रजनन स्वास्थ्य र शारीरिक बल वृद्धि गर्ने आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति (Aphrodisiac therapy)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कलाई पोषण दिने, स्मरणशक्ति र बुद्धि बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic)।

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

वीर्य (Virya): औषधिको तातो वा चिसो प्रकृति जसले शरीरमा प्रभाव पार्छ (Potency of the herb)।

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपना वा ओसिलोपना ल्याउने गुण, जसले वात दोषलाई कम गर्छ (Unctuous or oily quality)।

बोझो (वचा / Acorus calamus)

१. परिचय (Introduction)

बोझो नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'वचा', 'उग्रगन्धा', 'षड्ग्रन्था' र 'गोलोमी' जस्ता नामले चिनिन्छ भने अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'स्वीट फ्ल्याग' (Sweet Flag) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'एकोरोस क्यालामस' (Acorus calamus) हो र यो 'एकोरासी' (Acoraceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका सिमसार, खोला किनार र ओसिलो भूभागमा यो बिरुवा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसको जरा (Rhizome) विशेष सुगन्धित हुन्छ र यसैलाई मुख्य औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा बोझोको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी घाँटी खसखस गर्दा, रुघाखोकी लाग्दा वा स्वर सुक्दा बोझोको टुक्रा चुस्ने चलन नेपाली समाजमा पुस्तौंदेखि चलिआएको छ। यसको तीखो र उग्र गन्धले गर्दा यसलाई कीराफट्याङ्ग्रा भगाउन र अन्नपात सुरक्षित राख्न पनि प्रयोग गरिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) र 'वाक् प्रवर्धक' (बोली स्पष्ट पार्ने) औषधिको रूपमा उच्च स्थान दिइएको छ। प्राचीन कालदेखि नै ऋषिमुनिहरूले स्मरणशक्ति र बौद्धिक क्षमता विकासका लागि यसको प्रयोग गर्दै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा बोझो (वचा) को गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको औषधीय गुणहरूको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

वचा तीक्ष्णोष्णा कटुका पाचनी दीपनी लघुः।
कफवातामशमनी रुच्या मेध्या च सा स्मृता॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

वचा (बोझो) तीक्ष्ण (तीखो), उष्ण (तातो), कटु (पिरो), पाचन गराउने, भोक जगाउने (दीपनी) र पचाउन हलुका (लघु) हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ, आम (नपचेको विषाक्त तत्त्व) नष्ट गर्दछ, खानामा रुचि जगाउँछ र मेध्य (बुद्धि र स्मरणशक्ति बढाउने) मानिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कटु (पिरो), तिक्त (तीतो)

गुण (Quality): लघु (हलुका), तीक्ष्ण (तीखो)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बोझोलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (घरेलु उपचार विधि) यस प्रकार छन्:

रुघाखोकी र घाँटीको समस्या:

घाँटी दुखेको, खसखस गरेको वा स्वर सुकेको अवस्थामा बोझोको सानो टुक्रा मुखमा राखेर बिस्तारै चुस्ने गरिन्छ। यसको रसले घाँटीको सङ्क्रमण कम गर्नुका साथै जमेको कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

बालबालिकाको बोली स्पष्ट पार्न:

बोल्न ढिला गरेका वा भकभकाउने समस्या भएका बालबालिकालाई बोझोको जरालाई ढुङ्गामा घोटेर महसँग मिलाई चटाउने परम्परागत चलन छ। यसले वाक् तन्तुहरूलाई उत्तेजित गरी बोली स्पष्ट पार्न मद्दत गर्दछ।

पेटको दुखाइ र ग्यास:

अपच भएर पेट फुल्ने वा दुख्ने समस्यामा बोझोको धुलोलाई मनतातो पानीसँग पिउँदा तुरुन्त राहत मिल्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र ग्यास बाहिर निकाल्न सहयोग गर्दछ।

दाँतको दुखाइ:

दाँत दुखेको वा गिजा सुन्निएको अवस्थामा बोझोको टुक्रालाई दुखेको दाँतको बीचमा च्यापेर राख्दा यसको दुखाइ कम गर्ने गुणले फाइदा पुऱ्याउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बोझोमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई एक बहुउपयोगी जडीबुटी बनाउँछ। यसमा मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र ऐंठन कम गर्ने (Antispasmodic) गुणहरू पाइन्छन्।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू जस्तै दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) मा यसले श्वासनलीलाई फराकिलो बनाई सास फेर्न सहज बनाउँछ। यसको उष्ण वीर्यले छातीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ। स्नायु प्रणालीका रोगहरू जस्तै छारे रोग (Epilepsy) र हिस्टेरिया (Hysteria) को आयुर्वेदिक उपचारमा पनि बोझोको प्रयोग गरिन्छ। यसले स्नायुहरूलाई शान्त पार्ने र मस्तिष्कको विद्युतीय तरङ्गलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया बोझोको चूर्णको मात्रा (Dosage) १२५ मिलिग्रामदेखि ५०० मिलिग्रामसम्म दिनमा दुई पटक मह वा मनतातो पानीसँग लिन सकिन्छ। यद्यपि, रोगको प्रकृति र व्यक्तिको उमेर अनुसार यसको मात्रा फरक पर्न सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि बोझोलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसमा क्यालोरी, प्रोटिन र फाइबर (Fiber) को सामान्य मात्रा रहेको हुन्छ।

यसका साथै, बोझोमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (B-complex vitamins) पाइन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्। खनिज पदार्थहरूको कुरा गर्दा, यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), र आइरन (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू (Minerals) उपस्थित हुन्छन्। यी पोषक तत्त्वहरूले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्न, रक्तसञ्चारलाई नियमित गर्न र कोषहरूको मर्मतसम्भार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा बोझोलाई उत्कृष्ट 'मेध्य रसायन' (मस्तिष्कको टनिक) मानिन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा गहिरो प्रभाव पार्दछ। यसको नियमित र उचित सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउनुका साथै स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रतामा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ।

बोझोले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने भएकाले यो तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न अत्यन्त प्रभावकारी छ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा मानसिक थकान हट्छ र ताजगी महसुस हुन्छ। निद्रा नलाग्ने (Insomnia) समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि पनि यो लाभदायक छ, किनकि यसले स्नायुहरूलाई शिथिल बनाई गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट, बोझोले मनको 'सात्त्विक' गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा व्यक्तिमा सकारात्मक सोच, शान्ति र मानसिक स्पष्टताको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि बोझोका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसको जरामा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा 'असारोन' (Asarone) - विशेषगरी अल्फा-असारोन (α-asarone) र बिटा-असारोन (β-asarone), 'युजेनोल' (Eugenol), र 'क्यालामेनोल' (Calamenol) पर्दछन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यी यौगिकहरूमा बलियो एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र स्नायु संरक्षण गर्ने (Neuroprotective) गुणहरू हुन्छन्। 'असारोन' ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ र अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता बिर्सने रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउन सक्ने सम्भावना देखाएको छ। यसका साथै, यसमा रहेको सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antibacterial र Antifungal) गुणले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र ढुसीको सङ्क्रमणलाई रोक्न मद्दत गर्दछ। यसको पेटको ऐंठन कम गर्ने (Antispasmodic) प्रभावले पाचन प्रणालीका समस्याहरू समाधान गर्न वैज्ञानिक रूपमै मद्दत गर्ने पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बोझो अत्यन्त प्रभावकारी औषधि भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानीहरू अपनाउनु नितान्त आवश्यक छ।

मात्रा: यसको अत्यधिक सेवनले बान्ता हुने, चक्कर लाग्ने र पेट पोल्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैं तोकिएको सीमित मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान: गर्भवती महिलाहरूले बोझोको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघरलाई खुम्च्याएर गर्भपतन गराउन सक्ने जोखिम हुन्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

दोषको अवस्था: यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा पित्त दोष बढेको अवस्थामा (जस्तै: अल्सर, एसिडिटी वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी महसुस हुँदा) यसको प्रयोग कम गर्नुपर्छ वा गर्नु हुँदैन।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug interactions): यदि कुनै व्यक्तिले डिप्रेसन कम गर्ने वा निद्रा लाग्ने आधुनिक औषधिहरू सेवन गरिरहेको छ भने, बोझोको प्रयोगले ती औषधिहरूको प्रभावलाई अत्यधिक बढाउन सक्छ। त्यसैले यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको परामर्श अनिवार्य छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic)।

वाक् प्रवर्धक (Vak Pravardhak): बोलीलाई स्पष्ट पार्ने र स्वरलाई सुधार्ने क्षमता (Speech enhancer)।

आम (Aama): पाचन प्रक्रिया राम्ररी नहुँदा शरीरमा जम्मा हुने विषाक्त वा नपचेको तत्त्व (Toxins from undigested food)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): औषधिको तातो प्रभाव वा प्रकृति जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ (Hot potency)।

कफवातामशमनी (Kaphavatamashamani): कफ दोष, वात दोष र आम (विषाक्त तत्त्व) लाई शान्त पार्ने वा नष्ट गर्ने गुण (Pacifier of Kapha, Vata and toxins)।

दीपनी (Deepani): जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई प्रज्वलित गरी भोक जगाउने गुण (Appetizer)।

कुरिलो (शतावरी / Asparagus racemosus)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र आयुर्वेदमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिने कुरिलो एक बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'शतावरी' भनिन्छ, जसको अर्थ 'सयौँ रोग निको पार्ने' वा 'सयौँ जरा भएको' भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम Asparagus racemosus हो र यो Asparagaceae (एस्पारागेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका जङ्गलहरूमा प्राकृतिक रूपमै पाइने यो वनस्पतिलाई अचेल व्यावसायिक रूपमा पनि खेती गर्न थालिएको छ। विशेषगरी यसको जरा (Tuberous roots) र कलिला मुनाहरू (Sprouts) तरकारी तथा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा कुरिलोको विशेष स्थान छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई दूध बढाउन र शारीरिक कमजोरी हटाउन कुरिलोको झोल खुवाउने चलन नेपाली समाजमा पुस्तौँदेखि चलिआएको छ। यसलाई महिलाहरूको स्वास्थ्यको लागि 'जडीबुटीहरूको रानी' (Queen of herbs) मानिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, वैदिक कालदेखि नै ऋषिमुनिहरूले यसलाई रसायन (Rejuvenator) र बलवर्धक औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने हुनाले यसलाई नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा शतावरीको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

शतावरी शतपदी शतमूली शतायुषी ।
भीरुशतवीर्या च इन्दीवरी वरी च सा ॥

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: शतावरी, शतपदी, शतमूली, शतायुषी, भीरु, शतवीर्या, इन्दीवरी र वरी यी सबै शतावरीका पर्यायवाची नामहरू हुन्। यसका सयौँ जराहरू हुने र यसले सयौँ रोगहरू निको पार्ने हुनाले यसलाई यस्ता नामहरू दिइएको हो।

आयुर्वेद अनुसार शतावरीका गुणहरूलाई यसरी वर्गीकरण गरिएको छ। यसको रस (Taste) मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Vata-Pitta Shamaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कुरिलोलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। सुत्केरी महिलाहरूमा स्तनपान गराउन दूधको कमी भएमा कुरिलोको जराको धुलो (Shatavari Churna) ३ देखि ५ ग्रामसम्म मनतातो दूधमा मिसाएर बिहान-बेलुका खुवाउने गरिन्छ। यसले प्राकृतिक रूपमै दूधको मात्रा बढाउँछ (Galactagogue)।

लामो समयसम्म बिरामी परेर उठेका वा शारीरिक रूपमा कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई कुरिलोको जराको धुलोलाई घिउ वा महसँग मिसाएर खुवाउँदा शरीरमा ऊर्जा र बल प्राप्त हुन्छ। महिलाहरूमा हुने अनियमित महिनावारी, अत्यधिक रक्तस्राव र सेतो पानी बग्ने (Leucorrhea) समस्यामा कुरिलोको जराको काढा (Decoction) बनाएर पिउँदा अत्यन्तै लाभ मिल्छ। यसको शीत (Cold) गुणका कारण पेट पोल्ने, ग्यास्ट्रिक (Gastritis) र अल्सर (Peptic ulcer) जस्ता समस्याहरूमा कुरिलोको जराको धुलोलाई पानी वा दूधसँग सेवन गर्दा पेटलाई शीतलता प्रदान गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले शतावरीका विभिन्न औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसले महिलाहरूको हर्मोनलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। यसले डिम्बाशयको कार्यलाई सुधार गरी बाँझोपन (Infertility) हटाउन सहयोग गर्दछ। पुरुषहरूमा पनि यसले शुक्रकीटको मात्रा र गुणस्तर (Spermatogenesis) बढाउन मद्दत गर्दछ।

यसले पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्ने म्युक्स (Mucus) को उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा ग्यास्ट्रिक एसिडबाट हुने क्षतिलाई रोक्छ र अल्सर निको पार्न मद्दत गर्दछ (Anti-ulcerogenic)। यसले शरीरमा सेतो रक्तकोषिका (White blood cells) को उत्पादन बढाएर विभिन्न सङ्क्रमणहरूसँग लड्ने क्षमता वृद्धि गर्दछ (Immunomodulator)। यसमा सुन्निने र दुख्ने समस्या कम गर्ने गुण हुन्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने र अन्य सुन्निने रोगहरूमा फाइदा पुर्याउँछ (Anti-inflammatory)। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सामान्य मात्रा (Dosage) जराको धुलो ३ देखि ६ ग्राम प्रतिदिन र काढा (Decoction) ५० देखि १०० मिलिलिटर प्रतिदिन हो।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कुरिलो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व	अङ्ग्रेजी नाम	स्वास्थ्य लाभ
भिटामिन ए	Vitamin A	आँखाको तेज बढाउँछ र दृष्टि सुधार गर्दछ।
भिटामिन सी	Vitamin C	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
क्याल्सियम	Calcium	हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।
आइरन	Iron	रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ।
फाइबर	Fiber	पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत (Constipation) हटाउँछ।
एन्टिअक्सिडेन्ट	Antioxidants	शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

शतावरीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसमा एडप्टोजेनिक (Adaptogenic) गुण हुन्छ, जसले शरीर र दिमागलाई तनावसँग लड्न मद्दत गर्दछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी चिन्ता र डिप्रेसन कम गर्न सहयोग गर्दछ।

यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। यसको शीत र स्निग्ध गुणले दिमागलाई शान्त बनाउँछ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या हटेर गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार शतावरी एक सात्त्विक आहार हो, जसले मनमा शान्ति, सकारात्मक सोच र भावनात्मक सन्तुलन ल्याउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि शतावरीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। शतावरीमा 'शताभरिन' (Shatavarin I-IV) नामक स्टेरोइडल स्यापोनिनहरू (Saponins) पाइन्छन्। यी तत्त्वहरूले महिलाहरूको हर्मोनलाई सन्तुलनमा राख्न (Hormonal balance) र दूध उत्पादन बढाउन (Galactagogue effect) मुख्य भूमिका खेल्छन्।

यसमा रुटिन (Rutin) जस्ता फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) पाइन्छन्, जसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसमा पाइने एस्पारागामिन ए (Asparagamine A) नामक अल्कालोइडले (Alkaloids) क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिने (Anti-tumor) र सङ्क्रमण

रोक्ने (Anti-microbial) कार्य गर्दछ। विभिन्न क्लिनिकल परीक्षणहरूले शतावरीले ग्यास्ट्रिक अल्सर निको पार्ने (Anti-ulcerogenic), रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने (Anti-diabetic) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory) कुरालाई वैज्ञानिक रूपमै पुष्टि गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

शतावरी सामान्यतया सबैको लागि सुरक्षित मानिए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। यसको गुण भारी (Heavy) र चिसो (Cold) हुने भएकाले कफ दोष बढेको अवस्थामा वा चिसो रुघाखोकी लागेको बेला यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

यसमा पोटासियमको मात्रा बढी हुने भएकाले मिर्गौला (Kidney) को गम्भीर समस्या भएका वा मुटुको रोगका कारण शरीर सुन्निने (Edema) समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन। एस्पारागेसी (Asparagaceae) परिवारका वनस्पतिहरूसँग एलर्जी हुने व्यक्तिहरूलाई यसको सेवनले छालामा डाबर आउने वा श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने हुन सक्छ। गर्भावस्थामा यसको प्रयोग सुरक्षित मानिए तापनि अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नु अघि आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	अङ्ग्रेजी अर्थ
रसायन	शरीरका धातुहरूलाई पोषण प्रदान गरी बुढ्यौली रोक्ने र आयु बढाउने औषधि	Rejuvenating therapy
स्तन्यजनन	सुत्केरी महिलामा प्राकृतिक रूपमा दूधको मात्रा बढाउने गुण	Galactagogue
मेध्य	मस्तिष्कलाई पोषण प्रदान गरी स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व	Brain tonic
वात-पित्त शामक	शरीरमा बढेको वात (हावा) र पित्त (उष्णता) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण	Pacifier of Vata and Pitta doshas
स्निग्ध	शरीरमा चिल्लोपना र आर्द्रता प्रदान गर्ने गुण, जसले सुख्खापन हटाउँछ	Unctuous or oily quality
विपाक	खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect

ब्राह्मी (ब्राह्मी / Bacopa monnieri)

१. परिचय (Introduction)

ब्राह्मी (Bacopa monnieri) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र पवित्र जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'ब्राह्मी' भनिन्छ, जसको अर्थ 'ब्रह्माको शक्ति' वा 'ज्ञानकी देवी सरस्वती' सँग सम्बन्धित छ। यसको वैज्ञानिक नाम Bacopa monnieri हो र यो Plantaginaceae (प्लान्टाजिनेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो विशेषगरी ओसिलो र पानी जम्ने ठाउँहरूमा हुर्कने एक सानो, भुइँमा फैलिने वनस्पति हो। यसका पातहरू साना, बाक्ला र रसिला हुन्छन् भने फूलहरू सेता वा हल्का नीलो रङका हुन्छन्।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा ब्राह्मीको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई 'मेध्य रसायन' (Medhya Rasayana) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने उत्कृष्ट औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विद्यार्थीहरूलाई स्मरणशक्ति बढाउन र वृद्धवृद्धाहरूलाई मानसिक तीक्ष्णता कायम राख्न ब्राह्मीको रस वा चूर्ण खुवाउने चलन नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि जीवित छ। यसलाई केवल एक औषधिको रूपमा मात्र नभई एक पवित्र वनस्पतिको रूपमा पनि सम्मान गरिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा ब्राह्मीलाई बुद्धिवर्धक, आयुवर्धक र मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने सर्वोत्कृष्ट जडीबुटीको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई पोषण प्रदान गर्नुका साथै सम्पूर्ण शरीरको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ। आधुनिक समयमा पनि यसको महत्त्व उत्तिकै सान्दर्भिक छ, किनकि यसले तनाव र चिन्ता जस्ता आधुनिक जीवनशैलीका समस्याहरूलाई प्राकृतिक रूपमा समाधान गर्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा ब्राह्मीको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादि वर्गमा ब्राह्मीको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"ब्राह्मी हिमा सरा तिक्ता लघुर् मेध्या च शीतला।
कषाया मधुरा स्वादुपाकाऽयुष्या रसायनी ।।"

नेपाली अनुवाद: ब्राह्मी शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), सर (मललाई अगाडि बढाउने), तिक्त (तीतो), लघु (पच्न हलुका), मेध्य (बुद्धि बढाउने) र शीतल हुन्छ। यो कषाय (टर्रो) र मधुर (गुलियो) रसयुक्त हुन्छ, यसको विपाक (पचेपछिको अवस्था) मधुर हुन्छ। यो आयु बढाउने र रसायन (शरीरलाई नवजीवन दिने) गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Quality): लघु (Light), सर (Mobile)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cooling)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेषगरी बढेको पित्त र कफलाई शान्त पार्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा ब्राह्मीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसको प्रयोग व्यापक छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन (For Memory and Concentration): विद्यार्थीहरू र मानसिक कार्य बढी गर्ने व्यक्तिहरूका लागि ब्राह्मीको ताजा पातको रस १-२ चम्चा महसँग मिसाएर बिहान खाली पेटमा खुवाउने चलन छ। यसले मस्तिष्कलाई शीतलता प्रदान गर्नुका साथै स्मरणशक्ति तीव्र बनाउँछ।

अनिद्रा र तनाव कम गर्न (For Insomnia and Stress): राति निद्रा नलाग्ने वा अत्यधिक तनाव हुने समस्यामा ब्राह्मीको चूर्णलाई मनतातो दूधसँग सुत्नुअघि पिउने गरिन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

कपालको स्वास्थ्यका लागि (For Hair Health): कपाल झर्ने, चाया पर्ने र कपाल फुल्ने समस्यामा ब्राह्मीको तेल बनाएर टाउकोमा मालिस गर्ने परम्परा छ। ब्राह्मीको ताजा पातलाई नरिवल वा तिलको तेलमा उमालेर तयार पारिएको तेलले कपालको जरालाई पोषण दिन्छ र मस्तिष्कलाई पनि चिसो राख्छ।

छालाका समस्याहरूमा (For Skin Problems): ब्राह्मीको लेप बनाएर घाउ, खटिरा वा छालाको संक्रमण भएको ठाउँमा लगाउँदा यसले छिटो निको पार्न मद्दत गर्दछ। यसको शीतवीर्य गुणले छालाको जलन र सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

ब्राह्मीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक बहुउपयोगी जडीबुटी बनाउँछ।

मस्तिष्क उत्तेजक (Nervine Tonic): ब्राह्मीले स्नायु कोषहरूलाई पोषण दिने र नयाँ कोषहरूको निर्माणमा मद्दत गर्ने कार्य गर्दछ। यसले अल्जाइमर (Alzheimer's) र डिमेन्सिया (Dementia) जस्ता मस्तिष्कसम्बन्धी रोगहरूमा उपचारात्मक प्रभाव देखाउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा सुजन कम गर्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने, बाथ रोग र शरीरका अन्य भागमा हुने सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): ब्राह्मीमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट तत्त्वहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षय हुनबाट रोक्छन्। यसले क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिमलाई पनि कम गर्न सक्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्यामा (Respiratory Disorders): ब्राह्मीले श्वासप्रश्वास नलीलाई फराकिलो बनाउने र कफलाई बाहिर निकाल्ने कार्य गर्दछ। त्यसैले दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता समस्याहरूमा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार ब्राह्मीको सामान्य मात्रा (Dosage): चूर्णको रूपमा १ देखि ३ ग्रामसम्म र ताजा रसको रूपमा १० देखि २० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

ब्राह्मी केवल औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। १०० ग्राम ब्राह्मीमा पाइने मुख्य पोषक तत्त्वहरू यस प्रकार छन्:

क्यालोरी (Calories): ३८ किलोक्यालोरी

प्रोटिन (Protein): २.१ ग्राम

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): ५.९ ग्राम

फाइबर (Crude Fiber): १.०५ ग्राम

फ्याट (Fat): ०.६ ग्राम

फस्फोरस (Phosphorus): १६ मिलिग्राम

भिटामिन सी (Ascorbic Acid): ६३ मिलिग्राम

आइरन (Iron): ७.८ मिलिग्राम

यसमा पाइने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। यसमा रहेको फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

ब्राह्मीलाई आयुर्वेदमा 'मेध्य रसायन' (Medhya Rasayana) अर्थात् मस्तिष्कको टनिक मानिन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मूड नियमन र तनाव न्यूनीकरण (Mood Regulation and Stress Reduction): ब्राह्मीले मस्तिष्कमा कोर्टिसोल (Cortisol) नामक तनाव हर्मोनको स्तरलाई कम गर्छ र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनको उत्पादनलाई बढाउँछ। यसले गर्दा चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) जस्ता समस्याहरूमा निकै राहत मिल्छ।

स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Memory and Cognitive Function): यसले मस्तिष्कको हिपोक्याम्पस (Hippocampus) भागलाई सक्रिय बनाउँछ, जुन स्मरणशक्ति र सिकाइसँग सम्बन्धित हुन्छ। यसले स्नायु कोषहरूबीचको सञ्चारलाई तीव्र बनाउँछ, जसले गर्दा एकाग्रता र सोच्ने क्षमतामा वृद्धि हुन्छ।

सात्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार ब्राह्मीमा सात्विक गुण हुन्छ। यसको सेवनले मनलाई शान्त, स्थिर र शुद्ध बनाउँछ। ध्यान र योग गर्ने व्यक्तिहरूका लागि यो अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ किनकि यसले मानसिक चञ्चलतालाई कम गरी एकाग्रता बढाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि ब्राह्मीका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds): ब्राह्मीमा पाइने मुख्य सक्रिय तत्त्वहरू बाकोसाइड्स (Bacosides) हुन्, विशेषगरी बाकोसाइड ए (Bacoside A) र बाकोसाइड बी (Bacoside B)। यी यौगिकहरू नै मस्तिष्कको क्षमता बढाउन र स्नायु कोषहरूको मर्मत गर्न जिम्मेवार हुन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research): विभिन्न क्लिनिकल परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि ब्राह्मीको नियमित सेवनले स्नायु कोषहरूको हाँगाहरू (Dendrites) को लम्बाइ बढाउँछ, जसले गर्दा मस्तिष्कको सूचना आदानप्रदान गर्ने क्षमतामा सुधार आउँछ। यसले एसिटाइलकोलिन (Acetylcholine) नामक न्युरोट्रान्समिटरको स्तरलाई पनि सन्तुलनमा राख्छ, जुन स्मरणशक्तिका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि ब्राह्मी एक सुरक्षित जडीबुटी हो, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

कसले प्रयोग नगर्ने (Who should avoid): पेटमा अल्सर (Ulcer) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पेटको एसिड बढाउन सक्छ। मुटुको गति निकै कम हुने (Bradycardia) समस्या भएकाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि कोही व्यक्तिले थाइरोइड (Thyroid) को औषधि वा डिप्रेसन कम गर्ने एलोप्याथिक औषधिहरू सेवन गरिरहेको छ भने, ब्राह्मीको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनु अनिवार्य हुन्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले ब्राह्मीको सेवन गर्नुअघि आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ, किनकि यसको अत्यधिक मात्राले शिशुलाई असर गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मेध्य रसायन (Medhya Rasayana): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तथा स्नायु प्रणालीलाई पोषण दिने आयुर्वेदिक औषधि (Brain tonic and cognitive enhancer)।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण, जसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त पार्छ (Cooling potency)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

बाकोसाइड्स (Bacosides): ब्राह्मीमा पाइने मुख्य रासायनिक यौगिक, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ (Active chemical compounds in Brahmi responsible for cognitive enhancement)।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण (Pure, calming, and harmonizing quality)।

शंखपुष्पी (शंखपुष्पी / Convolvulus pluricaulis)

१. परिचय (Introduction)

शंखपुष्पी (Shankhapushpi) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र पवित्र जडीबुटी हो। यसको संस्कृत नाम पनि 'शंखपुष्पी' नै हो, जसको अर्थ शंख जस्तो आकारको फूल फुल्ने बिरुवा भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'कन्भोल्भुलस प्लुरिकाउलिस' (Convolvulus pluricaulis) हो र यो 'कन्भोल्भुलेसी' (Convolvulaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई विशेषगरी मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीको स्वास्थ्यका लागि एक अद्वितीय वरदान मानिन्छ।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा शंखपुष्पीको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी विद्यार्थीहरू, वृद्धवृद्धाहरू र मानसिक तनावमा रहेका व्यक्तिहरूलाई यसको सेवन गराउने चलन छ। यसलाई 'मेध्य रसायन' (Medhya Rasayana) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा चिनिन्छ। गाउँघरमा यसको जरा, पात र फूललाई सुकाएर धूलो बनाई दूध वा महसँग मिसाएर खाने परम्परागत चलन अझै पनि जीवित छ।

ऐतिहासिक रूपमा, शंखपुष्पीलाई वैदिक कालदेखि नै स्मरणशक्ति बढाउने र मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने प्रमुख जडीबुटीको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र एकाग्रता बढाउने हुनाले यसलाई ध्यान र योग अभ्यास गर्ने साधकहरूले पनि प्रयोग गर्ने गर्दथे। नेपाली भान्सामा यसलाई सिधै मसलाको रूपमा प्रयोग नगरिए पनि, घरेलु औषधालयको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा यसले महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा शंखपुष्पीको व्यापक महिमा गाइएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"शङ्खपुष्पी सरा मेध्या वृष्या मानसरोगहृत्।

रसायनी कषायोष्णा स्मृतिकान्तिबलाग्निदा।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: शंखपुष्पी दिसा खुलाउने (Laxative), बुद्धिवर्धक (Brain tonic), शुक्रधातु बढाउने (Aphrodisiac) र मानसिक रोगहरूलाई नष्ट गर्ने गुणयुक्त हुन्छ। यो रसायन (Rejuvenative), टर्रो (Astringent), उष्ण (Hot) प्रकृतिको हुन्छ र यसले स्मरणशक्ति (Memory), चमक (Complexion), बल (Strength) र पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)

गुण (Guna/Qualities): स्निग्ध (Unctuous/Oily), पिच्छिल (Sticky/Slimy)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ, तर विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शमन गर्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा शंखपुष्पीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी मानसिक र स्नायुसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग अत्यधिक हुन्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन (For Memory and Concentration): विद्यार्थीहरू र मानसिक कार्य बढी गर्ने व्यक्तिहरूका लागि शंखपुष्पीको धूलो १ देखि २ ग्रामसम्म मनतातो दूध वा महसँग मिसाएर बिहान खाली पेटमा वा सुत्नुअघि खुवाउने चलन छ। यसले मस्तिष्कलाई पोषण प्रदान गर्छ र बिर्सने बानीलाई कम गर्छ।

अनिद्रा र तनाव हटाउन (For Insomnia and Stress): निद्रा नलाग्ने वा अत्यधिक मानसिक तनाव भएको अवस्थामा शंखपुष्पीको चिया वा काढा बनाएर पिउने गरिन्छ। यसको लागि आधा चम्चा शंखपुष्पीको धूलोलाई एक कप पानीमा उमालेर, छानेर सुत्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि पिउँदा गहिरो निद्रा लाग्छ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न (For High Blood Pressure): गाउँघरमा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई शंखपुष्पीको रस वा धूलो नियमित रूपमा सेवन गराइन्छ। यसले रक्तनलीहरूलाई आराम प्रदान गरी रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

छारे रोग र मुर्छा पर्ने समस्यामा (For Epilepsy and Fainting): परम्परागत रूपमा छारे रोग (Epilepsy) वा मुर्छा पर्ने समस्या भएका बिरामीहरूलाई शंखपुष्पीको जरा र पातको रस निकालेर महसँग मिसाएर नियमित खुवाउने गरिन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी यस्ता समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

शंखपुष्पीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट जडीबुटी बनाउँछ।

स्नायु शान्त गर्ने (Anxiolytic and Sedative): यसले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) लाई शान्त पार्ने काम गर्छ। यसले चिन्ता, डर र मानसिक अशान्तिलाई कम गरी मानसिक स्थिरता प्रदान गर्छ।

मस्तिष्कको रक्षा गर्ने (Neuroprotective): शंखपुष्पीले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ। यसमा रहेको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ, जसले गर्दा अल्जाइमर (Alzheimer's) र डिमेन्सिया (Dementia) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

रक्तचाप घटाउने (Antihypertensive): यसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउने र मुटुको धड्कनलाई सामान्य राख्ने काम गर्छ, जसले गर्दा उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) नियन्त्रणमा आउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): शंखपुष्पीमा शरीरको सुजन (Inflammation) कम गर्ने गुण हुन्छ। यसले स्नायु र मांसपेशीहरूमा हुने दुखाइ र सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सामान्य मात्रा (Dosage) धूलोको रूपमा १ देखि ३ ग्रामसम्म र रसको रूपमा १० देखि २० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

शंखपुष्पी औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा मस्तिष्क र शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), आइरन (Iron) र कपर (Copper) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई सुचारु रूपले काम गर्न मद्दत गर्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): यसमा सामान्य मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पनि पाइन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

अन्य पोषक तत्त्वहरू: यसमा विभिन्न प्रकारका एमिनो एसिडहरू (Amino acids) पाइन्छन् जसले मस्तिष्कका न्युरोट्रान्समिटरहरू (Neurotransmitters) निर्माण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

शंखपुष्पी विशेषगरी यसको मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभहरूका लागि प्रख्यात छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya) अर्थात् मस्तिष्कको टोनिक (Brain tonic) मानिन्छ।

स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Memory and Cognitive Function): यसले मस्तिष्कको सिक्ने क्षमता र स्मरणशक्तिलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। यसले मस्तिष्कका कोषहरूबीचको सञ्चारलाई प्रभावकारी बनाउँछ, जसले गर्दा संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन (Stress and Anxiety Regulation): शंखपुष्पीले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनहरूको स्तरलाई कम गर्छ। यसले मनलाई शान्त पारी चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) जस्ता मनोवैज्ञानिक समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको स्नायु शान्त गर्ने गुणले गर्दा यसले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Restful sleep) ल्याउन मद्दत गर्छ। यसले निद्राको चक्रलाई नियमित गर्छ र अनिद्राको समस्यालाई हटाउँछ।

सात्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार शंखपुष्पीमा 'सात्विक' गुण हुन्छ। यसको अर्थ यसले मनमा शुद्धता, शान्ति र सकारात्मक सोचको विकास गर्छ। यसले रजोगुण (अस्थिरता) र तमोगुण (आलस्य) लाई कम गरी मनलाई एकाग्र र सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि शंखपुष्पीका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्छन्।

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Key Active Compounds): शंखपुष्पीमा स्कोपोलेटिन (Scopoletin), क्याम्पफेरोल (Kaempferol), बिटा-सिटोस्टेरोल (Beta-sitosterol), र कन्भोलामाइन (Convolamine) जस्ता महत्त्वपूर्ण अल्कालोइड्स (Alkaloids) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित कार्यहरू (Research-backed Pharmacological Actions):

स्कोपोलेटिन (Scopoletin) ले मस्तिष्कमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ र स्नायु कोषहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि शंखपुष्पीको अर्कले मस्तिष्कमा एसिटाइलकोलिन (Acetylcholine) नामक न्युरोट्रान्समिटरको स्तर बढाउँछ, जुन स्मरणशक्ति र सिकाइका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यसमा पाइने क्याम्पफेरोल (Kaempferol) ले शरीरमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) लाई प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्छ।

आधुनिक अध्ययनहरूले यसको चिन्ता कम गर्ने (Anxiolytic) र छारे रोग नियन्त्रण गर्ने (Anticonvulsant) गुणहरूलाई मुसाहरूमा गरिएको परीक्षणबाट प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

शंखपुष्पी सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

कसले प्रयोग नगर्ने (Who should avoid): न्यून रक्तचाप (Low Blood Pressure) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ, किनकि यसले रक्तचापलाई अझै घटाउन सक्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि कोही व्यक्तिले निद्रा लाग्ने औषधि (Sedatives) वा डिप्रेसन कम गर्ने औषधि (Antidepressants) सेवन गरिरहेको छ भने, शंखपुष्पीको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई अत्यधिक बढाउन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरू र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। यद्यपि यो सुरक्षित मानिन्छ, तर सही मात्रा निर्धारण गर्न आवश्यक छ।

दोषसम्बन्धी चेतावनी (Dosha-specific warnings): अत्यधिक चिसो र सुक्खा मौसममा वात प्रकृति भएका व्यक्तिहरूले यसलाई एक्लै सेवन गर्नुभन्दा तातो प्रकृतिका जडीबुटीहरूसँग मिसाएर सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसले पेट गडबड गराउने वा पखाला लाग्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मेध्य रसायन (Medhya Rasayana): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने आयुर्वेदिक औषधि (Brain tonic and intellect promoter)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण भएको, जसले शरीरमा रुखोपन कम गर्छ (Unctuous or oily quality)।

पिच्छिल (Picchila): टाँसिने वा चिप्लो गुण भएको, जसले शरीरका तन्तुहरूलाई जोड्न मद्दत गर्छ (Sticky or slimy quality)।

त्रिदोषहर (Tridoshahara): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने क्षमता भएको (Balancing all three doshas)।

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद भएको, जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने काम गर्छ (Astringent taste)।

वीर्य (Virya): औषधिको शक्ति वा प्रभाव, जुन चिसो (शीत) वा तातो (उष्ण) हुन सक्छ (Potency of the herb)।

अर्जुन (ककुभ / Terminalia arjuna)

१. परिचय (Introduction)

अर्जुन (Terminalia arjuna) एक विशाल र सदाबहार रूख हो, जसलाई नेपाली समाज र आयुर्वेदमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पतिको रूपमा चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'टर्मिनालिया अर्जुना' (Terminalia arjuna) हो र यो 'कम्ब्रेटेसी' (Combretaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई ककुभ, नदीसर्ज, इन्द्रद्रु, वीरवृक्ष, धवल र पार्थ जस्ता विभिन्न नामहरूले सम्बोधन गरिन्छ। विशेषगरी यसको बोक्रा (Bark) औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ, जसको बाहिरी भाग सेतो र भित्री भाग रातो हुन्छ।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा अर्जुनको बोक्रालाई मुटुको स्वास्थ्य रक्षा गर्ने एक अद्वितीय सञ्जीवनीको रूपमा लिइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई मुटुसम्बन्धी समस्या, रक्तचाप सन्तुलन र शरीरको आन्तरिक घाउ निको पार्न प्रयोग गर्दै आएका छन्। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हजारौं वर्षअघिदेखि नै ऋषिमुनिहरूले यसको गुणस्तर र प्रभावकारिताको पहिचान गरी यसलाई आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा उच्च स्थान दिएका थिए। आज पनि गाउँघरमा यसको बोक्रालाई उमालेर चिया वा काढाको रूपमा पिउने चलन व्यापक छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा अर्जुनको महिमा र औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को वटादि वर्गमा यसको गुण र प्रभावबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

ककुभोऽर्जुननामाख्यो नदीसर्जश्च कीर्तितः।
इन्द्रद्रुर्वीरवृक्षश्च वीरश्च धवलः स्मृतः॥
ककुभः शीतलो हृद्यः क्षतक्षयविषास्रजित्।
मेदोमेहव्रणान् हन्ति तुवरः कफपित्तहृत्॥
(भावप्रकाश निघण्टु, वटादि वर्ग, श्लोक २६-२७)

नेपाली अनुवाद:

ककुभ, अर्जुन, नदीसर्ज, इन्द्रद्रु, वीरवृक्ष, वीर र धवल यी सबै अर्जुनका नामहरू हुन्। अर्जुन शीतल स्वभावको हुन्छ, मुटुका लागि अत्यन्त हितकर (हृद्य) छ, र यसले घाउ (क्षत), क्षयरोग (क्षय), विष र रक्तविकार (अस्र) लाई जित्छ। यसले बोसो (मेद), प्रमेह (मधुमेह) र घाउखटिरा (व्रण) लाई नष्ट गर्दछ। यो स्वादमा टर्रो (तुवर) हुन्छ र यसले कफ तथा पित्त दोषलाई शमन गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कषाय (Astringent - टर्रो)

गुण (Qualities): लघु (Light - हलुका), रूक्ष (Dry - सुक्खा)

वीर्य (Potency): शीत (Cold - चिसो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent - पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta doshas)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा अर्जुनको बोक्रालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी मुटुको धड्कन अनियमित हुँदा, उच्च रक्तचापको समस्या हुँदा र शरीरमा थकान महसुस हुँदा यसको प्रयोग निकै फलदायी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

मुटुको स्वास्थ्य र रक्तचाप नियन्त्रणका लागि (क्षीरपाक विधि): ३ देखि ५ ग्राम अर्जुनको बोक्राको धुलोलाई एक गिलास दूध र एक गिलास पानीमा मिसाएर उमाल्ने। पानी सुकेर दूध मात्र बाँकी रहेपछि यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा पिउने। यसलाई आयुर्वेदमा 'क्षीरपाक' भनिन्छ, जसले मुटुका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ।

हड्डी भाँचिदा वा चोटपटक लाग्दा: हड्डी भाँचिएको अवस्थामा अर्जुनको बोक्राको धुलोलाई गाईको घिउ वा दूधसँग मिसाएर नियमित सेवन गर्नाले हड्डी छिटो जोडिन मद्दत पुग्छ। यसको लेप बनाएर बाहिरी घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ।

रक्तस्राव रोक्न: शरीरको कुनै भागबाट रगत बगिरहेको छ वा गिजाबाट रगत आउने समस्या छ भने अर्जुनको बोक्राको काढा बनाएर कुल्ला गर्नाले वा पिउनाले रक्तस्राव तुरुन्त रोकिन्छ।

थकान र कमजोरी हटाउन: उमेर ढल्किँदै जाँदा हुने शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन अर्जुनको बोक्राको काढामा थोरै सख्खर र मह मिसाएर पिउने चलन छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अर्जुनमा विभिन्न प्रकारका औषधीय र भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

हृदयपोषक (Cardioprotective): यसले मुटुका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ र मुटुको पम्पिङ क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। एन्जाइना (Angina) र मुटुको विफलता (Heart failure) जस्ता समस्याहरूमा यो अत्यन्त प्रभावकारी छ।

रक्तचाप सन्तुलक (Hypotensive): यसले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप (High blood pressure) लाई सामान्य अवस्थामा ल्याउन मद्दत गर्छ।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रक (Hypolipidemic): यसले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउँछ र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) बढाउँछ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): यसले शरीरमा इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाएर रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

सुजन प्रतिरोधी (Anti-inflammatory) र जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसले शरीरको आन्तरिक सुजन कम गर्छ र विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया तथा फङ्गसको सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

मात्रा (Dosage):
बोक्राको धुलो (Bark powder): १ देखि ३ ग्राम दिनको दुई पटक।

काढा (Decoction): ५० देखि १०० मिलिलिटर दिनको एक वा दुई पटक।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अर्जुनको बोक्रा औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न प्रकारका खनिज तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), जिंक (Zinc) र तामा (Copper) पाइन्छ।

क्याल्सियम (Calcium): यसमा उच्च मात्रामा क्याल्सियम पाइने हुनाले यसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जस्ता हड्डी कमजोर हुने रोगमा यो निकै लाभदायक छ।

म्याग्नेसियम (Magnesium): यसले मुटुको धड्कनलाई नियमित गर्न र मांसपेशीहरूको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

जिंक र तामा (Zinc and Copper): यी सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र कोषहरूको मर्मतसम्भार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदका अनुसार मुटु (हृदय) मनको बासस्थान हो। जब मुटु स्वस्थ हुन्छ, तब मन पनि शान्त र प्रसन्न रहन्छ। अर्जुनले मुटुलाई बलियो बनाउने हुनाले यसको प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा पनि पर्दछ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र मानसिक तनाव तथा चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको नियमित सेवनले मनलाई शान्त बनाई गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): अर्जुनलाई एक सात्त्विक वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ, जसले मनमा सकारात्मक विचार, शान्ति र सन्तुलन ल्याउन मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याई स्मरणशक्ति बढाउन पनि मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि अर्जुनका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसको बोक्रामा विभिन्न प्रकारका सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय प्रभावलाई पुष्टि गर्छन्।

अर्जुनोलिक एसिड र अर्जुिनक एसिड (Arjunolic acid and Arjunic acid): यी ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids) हुन्, जसले मुटुका मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउने र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउने कार्य गर्छन्।

को-एन्जाइम क्यु-१० (Co-enzyme Q-10): अर्जुनको बोक्रामा यो तत्त्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले मुटुको कार्यक्षमता बढाउन र उच्च रक्तचाप घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

ट्यानिन र फ्लेभोनोइड्स (Tannins and Flavonoids): यी तत्त्वहरूले शरीरमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र रक्तनलीहरूलाई लचिलो बनाई रक्तसञ्चार सुचारु गर्ने काम गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि अर्जुन एक अत्यन्त सुरक्षित र लाभदायक जडीबुटी हो, तर केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईं उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको एलोपेथिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, अर्जुनको सेवनले रक्तचाप र सुगरको स्तर अत्यधिक घट्न सक्छ। त्यसैले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि भने यो सामान्यतया सुरक्षित मानिन्छ।

दोषसम्बन्धी सावधानी (Dosha-specific warnings): यो स्वभावले चिसो र सुक्खा हुने हुनाले, वात दोष (Vata dosha) बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा थप सुक्खापन ल्याउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा यसलाई दूध वा घिउसँग मिसाएर सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

हृद्य (Hridya): मुटुका लागि अत्यन्त लाभदायक वा मुटुलाई बलियो बनाउने (Cardioprotective / Heart tonic)।

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद, जसले शरीरमा रगत बग्ने समस्या रोक्न र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ (Astringent)।

क्षीरपाक (Kshirapaka): जडीबुटीलाई दूध र पानीमा मिसाएर पानी नसुकेसम्म उमाल्ने आयुर्वेदिक विधि (Milk decoction method)।

मेद (Meda): शरीरमा रहेको बोसो वा चिल्लो पदार्थ (Body fat / Adipose tissue)।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विकारहरू, जसमा मधुमेह पनि पर्दछ (Urinary disorders including Diabetes)।

व्रण (Vrana): शरीरको बाहिरी वा आन्तरिक भागमा हुने घाउ वा खटिरा (Ulcer / Wound)।

भृङ्गराज (भृङ्गराज / Eclipta prostrata)

१. परिचय (Introduction)

भृङ्गराज (Bhringaraj) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'भृङ्गराज', 'केशराज' (कपालको राजा) र 'मार्कव' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'एक्लिप्टा प्रोस्ट्राटा' (Eclipta prostrata) वा 'एक्लिप्टा अल्बा' (Eclipta alba) हो र यो 'एस्टेरेसी' (Asteraceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका विभिन्न भूभागमा यसलाई भुइँझार, भङ्गेरैया वा कालो झारको रूपमा पनि चिनिन्छ। विशेषगरी ओसिलो र पानी जम्ने ठाउँहरूमा यो आफैँ उम्रिने गर्दछ। यसको फूल सेतो र सानो हुन्छ भने पातहरू गाढा हरियो र अलिकति खस्रो हुन्छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा भृङ्गराजको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई कपालको सौन्दर्य बढाउन र कलेजोको स्वास्थ्य सुधार्न प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसलाई 'रसायन' (Rejuvenating) जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ, जसले शरीरलाई बुढ्यौलीबाट जोगाउन र दीर्घायु प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ। गाउँघरमा कपाल कालो बनाउन, कपाल झर्न रोक्न र कपाललाई बाक्लो बनाउन यसको रस वा तेलको प्रयोग गर्ने चलन अझै पनि व्यापक छ।

यसका साथै, भृङ्गराजलाई एक शक्तिशाली कलेजो टनिक (Liver tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। कमलपित्त (Jaundice) जस्ता कलेजोसँग सम्बन्धित रोगहरूमा यसको प्रयोग परम्परागत रूपमा हुँदै आएको छ। यसले शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। यसको नियमित प्रयोगले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै समग्र स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा भृङ्गराजको गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादि वर्गमा यसको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"भृङ्गराजो भृङ्गराजो मार्कवो भृङ्गोऽङ्गारकः केशराजः भृङ्गारः केशरञ्जनः।
भृङ्गराजः कटुस्तीक्ष्णो रूक्षोष्णः कफवातनुत्।
केश्यस्त्वच्यः कृमिश्वासकासशोथामपाण्डुनुत्।।
दन्त्यो रसायनो बल्यः कुष्ठनेत्रशिरोऽर्तिनुत्।।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक २३९-२४१)

नेपाली अनुवाद:
भृङ्गराजका पर्यायवाची नामहरू भृङ्गराज, मार्कव, भृङ्ग, अङ्गारक, केशराज, भृङ्गार र केशरञ्जन हुन्। भृङ्गराज स्वादमा पिरो (कटु), तीक्ष्ण (छेड्ने), सुक्खा (रूक्ष) र तातो (उष्ण) प्रकृतिको हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्दछ। यो कपाल र छालाको लागि अत्यन्त लाभदायक छ। यसले पेटका कीरा, दम, खोकी, सुन्निने समस्या, अपच र रक्तअल्पता (Anemia) लाई निको पार्दछ। यो दाँतको लागि राम्रो, रसायन (बुढ्यौली रोक्ने), बल प्रदान गर्ने तथा कुष्ठरोग, आँखाका रोग र टाउको दुखाइलाई नाश गर्ने गुणयुक्त छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:
आयुर्वेदका अनुसार भृङ्गराजको रस (Taste) कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) रूक्ष (सुक्खा) र लघु (हल्का) प्रकृतिको हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, जसलाई कफवातशामक भनिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली घरपरिवारमा भृङ्गराजलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कपाल झर्ने र फुल्ने समस्यामा भृङ्गराजलाई कपालको राजा मानिन्छ। यसको ताजा पातलाई पिनेर निकालिएको रसलाई नरिवल वा तिलको तेलमा पकाएर भृङ्गराज तेल तयार गरिन्छ। यो तेललाई नियमित रूपमा टाउकोमा मालिस गर्दा कपाल झर्न रोकिन्छ, कपाल कालो हुन्छ र नयाँ कपाल उम्रिन मद्दत पुग्छ।

कमलपित्त र कलेजोको रोगमा पनि यसको प्रयोग व्यापक छ। कमलपित्त (Jaundice) हुँदा भृङ्गराजको ताजा पातको रस १० देखि १५ मिलिलिटर बिहान खाली पेटमा मह वा मिस्रीसँग मिसाएर खुवाउने चलन छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ र पित्तको प्रवाहलाई सुधार्छ।

घाउ र छालाका रोगहरूमा शरीरमा घाउ खटिरा आउँदा वा काटिएको ठाउँमा यसको पातलाई पिनेर लेप लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ। यसमा कीटाणुनाशक गुण हुने भएकाले यसले सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउँछ। खोकी र दममा भृङ्गराजको सुकेको धुलोलाई महसँग मिसाएर चाट्नाले खोकी, दम र घाँटीको खसखस निको हुन्छ। पाचन समस्यामा खाना नपच्ने वा पेटमा कीरा परेको अवस्थामा यसको रसको सेवनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र कीराहरूलाई नष्ट गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)
भृङ्गराजमा अनेकौँ औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट जडीबुटी बनाउँछ। यसको प्रमुख औषधीय कार्य कलेजो संरक्षक (Hepatoprotective) हो। यसमा पाइने 'वेडेलोल्याक्टोन' (Wedelolactone) नामक तत्त्वले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ

र नयाँ कोषहरूको निर्माणमा मद्दत गर्दछ। यसले कलेजोको सुन्निने समस्या (Hepatitis) र सिरोसिस (Cirrhosis) मा लाभदायक प्रभाव देखाउँछ।

यसका साथै, यसले सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्दछ। शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्न र दुखाइमा यसको लेप लगाउँदा वा सेवन गर्दा राहत मिल्छ। यो एक प्रभावकारी कीटाणुनाशक (Antimicrobial) पनि हो, जसले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछ। त्यसैले यो छालाका सङ्क्रमण र पेटका कीराहरू नष्ट गर्न प्रभावकारी छ।

भृङ्गराज मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) पनि मानिन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ र इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। कपाल वृद्धि उत्तेजक (Hair growth stimulant) को रूपमा यसले टाउकोको छालामा रक्तसञ्चार बढाउँछ र कपालका जराहरूलाई पोषण प्रदान गरी कपालको वृद्धिमा मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको ताजा रस ५ देखि १० मिलिलिटर र सुकेको धुलो २ देखि ३ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

भृङ्गराज औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिनहरूको कुरा गर्दा यसमा भिटामिन डी (Vitamin D) र भिटामिन ई (Vitamin E) पाइन्छ। भिटामिन ई ले छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ भने भिटामिन डी ले हड्डीलाई बलियो बनाउँछ।

खनिज पदार्थहरूको सन्दर्भमा भृङ्गराजमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। फलामले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी र दाँतलाई मजबुत बनाउँछन्। यसका पातहरूमा प्रोटिन र फाइबर पनि पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

भृङ्गराजले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने जडीबुटीको रूपमा पनि लिइन्छ। यसले तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction) कार्य गर्दछ। स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्ने भएकाले यसको तेलले टाउकोमा मालिस गर्दा मानसिक तनाव, चिन्ता र थकान कम हुन्छ।

निद्रा सुधार (Sleep quality) को लागि पनि यो उपयोगी छ। अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई भृङ्गराजको प्रयोगले गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ। यसले स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory enhancement) मा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ र स्मरणशक्ति तथा एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। आयुर्वेदका अनुसार यसमा सात्त्विक गुण (Sattvic properties) हुन्छ जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि भृङ्गराजका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्। वेडेलोल्याक्टोन र डिमिथाइलवेडेलोल्याक्टोन (Wedelolactone and Demethylwedelolactone) जस्ता तत्त्वहरूले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट जोगाउने (Hepatoprotective) कार्य गर्दछन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यी तत्त्वहरूले कलेजोका कोषहरूको पुनर्निर्माणमा मद्दत गर्ने देखाएका छन्।

यसमा पाइने एक्लिप्टिन (Ecliptine) एक महत्त्वपूर्ण अल्कालोइड (Alkaloid) हो जसले कपालको वृद्धि बढाउन र कपाल झर्न रोक्न मद्दत गर्दछ। स्यापोनिन र फ्लाभोनोइड्स (Saponins and Flavonoids) जस्ता तत्त्वहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण हुन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट जोगाउँछन्। यसैगरी, कौमेस्टान (Coumestans) ले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) कार्य गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

भृङ्गराज सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) हरूले यसको आन्तरिक सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ। यद्यपि, बाह्य रूपमा तेलको प्रयोग गर्न सुरक्षित मानिन्छ।

चिसो प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Dosha-specific warnings) ले पनि ध्यान दिनुपर्छ। यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा चिसो बढाउन सक्छ, त्यसैले कफ दोष बढेको अवस्थामा वा अत्यधिक चिसो लाग्ने व्यक्तिहरूले यसको रस धेरै मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को सन्दर्भमा, यदि कोही व्यक्तिले मधुमेह वा उच्च रक्तचापको नियमित औषधि सेवन गरिरहेको छ भने, भृङ्गराजको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा वा रक्तचाप अझ कम गर्न सक्ने भएकाले चिकित्सकको निगरानीमा मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवित गर्ने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने आयुर्वेदिक उपचार विधि (Rejuvenating therapy)।

कटु (Katu): स्वादमा पिरो हुने गुण (Pungent taste)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुक्खापन ल्याउने गुण (Dryness)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रभाव वा शक्ति भएको (Hot potency)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी (Brain tonic)।

कफवातशामक (Kaphavatashamaka): शरीरमा बढेको कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण (Pacifier of Kapha and Vata doshas)।

रिठा (अरिष्टक / Sapindus mukorossi)

१. परिचय (Introduction)

रिठा, जसलाई संस्कृतमा 'अरिष्टक' वा 'फेनिल' भनिन्छ, नेपाली समाज र भान्सामा परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'स्यापिन्डस मुकोरोसी' (Sapindus mukorossi) हो र यो 'स्यापिन्डेसी' (Sapindaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका भूभागमा प्रशस्त मात्रामा पाइने रिठालाई अङ्ग्रेजीमा 'सोपनट' (Soapnut) वा 'वासब्यारी' (Washberry) भनिन्छ। नेपाली संस्कृतिमा यसलाई केवल एक प्राकृतिक साबुनको रूपमा मात्र नभई एक पवित्र र औषधीय गुणले भरिपूर्ण वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ।

नेपाली भान्सा र परम्परामा रिठाको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई लुगा धुन, कपाल नुहाउन, र भाँडाकुँडा सफा गर्न प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी सुन, चाँदी र तामाका भाँडाकुँडा तथा गरगहनाहरूलाई चम्काउन रिठाको प्रयोग अद्वितीय मानिन्छ। यसका साथै, नेपालबाट विश्वका विभिन्न देशहरूमा निर्यात हुने प्रमुख जडीबुटीहरूमध्ये रिठा पनि एक हो, जसले यसको विश्वव्यापी माग र महत्त्वलाई प्रस्ट पार्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा रिठाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसलाई 'फेनिल' (जसले फिँज निकाल्छ) र 'अरिष्टक' (जसले रोगहरूबाट बचाउँछ) को रूपमा चिनाइएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा रिठाको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"अरिष्टकस्तु मङ्गल्यः पीतफेनश्च फेनिलः।
अरिष्टकः कटुः पाके तीक्ष्णोष्णो वातजित् लघुः।।" (भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: अरिष्टक (रिठा) मङ्गलकारी हुन्छ, यसले पहेँलो फिँज निकाल्छ र यसलाई फेनिल पनि भनिन्छ। रिठा पच्ने समयमा पिरो (कटु) हुन्छ, यो तीक्ष्ण (कडा) र उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ। यसले वात दोषलाई जित्छ (नाश गर्छ) र यो पच्नमा हलुका (लघु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)
गुण (Qualities)	लघु (Light to digest), तीक्ष्ण (Strong/Piercing), रूक्ष (Dry)
वीर्य (Potency)	उष्ण (Hot)

| **विपाक (Post-digestive effect)** | कटु (Pungent) |

| **दोष प्रभाव (Dosha effect)** | यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ, तर अधिक प्रयोगले पित्त (Pitta) बढाउन सक्छ। |

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा रिठालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग विशेषगरी छाला र कपालको समस्या समाधान गर्न गरिन्छ।

कपालको समस्या र चाया (Dandruff and Hair problems) हटाउन रिठाको प्रयोग निकै लोकप्रिय छ। रिठालाई रातभरि पानीमा भिजाएर भोलिपल्ट बिहान त्यसलाई मिचेर निकालिएको रसले कपाल नुहाउँदा चाया पर्ने समस्या हट्छ। यसले कपाललाई प्राकृतिक रूपमा कालो, बाक्लो र चम्किलो बनाउँछ। साथै, कपालमा जुम्रा परेको खण्डमा रिठाको पानीले नुहाउँदा जुम्रा मर्छन्।

छालाका रोगहरू (Skin diseases) जस्तै दाद, लुतो, र छाला चिलाउने समस्यामा रिठाको बोक्रालाई पानीमा पिँधेर लेप बनाई प्रभावित ठाउँमा लगाउँदा निकै फाइदा पुग्छ। यसले छालाका कीटाणुहरूलाई नष्ट गर्छ। गाउँघरमा कीरा वा सर्पले टोकेको अवस्थामा प्राथमिक उपचारको रूपमा विषनाशक (Antidote) को रूपमा रिठाको गेडालाई घोटेर टोकेको ठाउँमा लगाउने चलन छ। यसले विषको असरलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसका अतिरिक्त, कफ जमेर हुने खोकी र दमको समस्यामा रिठाको बोक्राको धुलोलाई महसँग मिलाएर अत्यन्तै कम मात्रामा (आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाहमा) चटाउँदा कफ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले रिठामा रहेका औषधीय गुणहरूलाई (Pharmacological actions) प्रमाणित गरेका छन्।

रिठामा सुन्निएको र दुखेको कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसको लेप लगाउँदा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र सुन्निएको समस्यामा राहत मिल्छ। यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (ढुसी) विरुद्ध लड्ने शक्तिशाली कीटाणुनाशक (Antimicrobial & Antibacterial) क्षमता हुन्छ। त्यसैले यो छालाको सङ्क्रमण (Skin infections) र घाउ खटिरा निको पार्न प्रभावकारी मानिन्छ।

रिठाले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने कफनाशक (Expectorant) को रूपमा काम गर्छ। यसले गर्दा दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूलाई फाइदा पुग्छ। विष सेवन गरेको वा पेटमा अनावश्यक कुरा जम्मा भएको अवस्थामा, रिठाको झोल निश्चित मात्रामा खुवाएर वान्ता गराई (Emetic) पेट सफा गर्ने आयुर्वेदिक विधि छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, आन्तरिक प्रयोगको लागि रिठाको चूर्ण १ देखि २ ग्रामसम्म मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। बाह्य प्रयोगको लागि आवश्यकता अनुसार लेप वा झोल बनाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि रिठालाई मुख्यतया आहारको रूपमा प्रयोग गरिँदैन, तर यसको फल र गेडामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्वहरू र पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

| पोषक तत्त्व | विवरण र लाभ |

| --- | --- |

| **स्यापोनिन (Saponins)** | रिठाको बोक्रामा १० देखि ११.५ प्रतिशतसम्म स्यापोनिन पाइन्छ। यही तत्त्वले गर्दा रिठा पानीमा मिसाउँदा फिँज आउँछ र यसले प्राकृतिक साबुनको काम गर्छ। |

| **प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino acids)** | रिठाको गेडाको भित्री भागमा (Seed kernel) करिब ३३.४ प्रतिशत प्रोटिन पाइन्छ, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सन्तुलित एमिनो एसिडहरू हुन्छन्। |

| **फ्याटी एसिड (Fatty acids)** | यसको गेडामा करिब ४० प्रतिशत तेल हुन्छ, जसमा ओलिक एसिड (Oleic acid) र लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) जस्ता लाभदायक फ्याटी एसिडहरू पाइन्छन्। |

| **कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber)** | यसमा प्राकृतिक चिनी (Sugars) र फाइबर पनि पाइन्छ, जसले यसको संरचनालाई मजबुत बनाउँछ। |

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

रिठाको प्रयोगले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नलिइए पनि, यसका अन्य गुणहरूले मानसिक शान्ति प्रदान गर्छन्।

रिठाको पानीले नुहाउँदा टाउको चिसो हुन्छ र यसले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको प्राकृतिक सुगन्ध र शीतलताले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। परम्परागत रूपमा, रिठाको पानीको बाफ लिँदा वा यसको लेप निधारमा लगाउँदा माइग्रेन र सामान्य टाउको दुखाइमा (Migraine and Headache) राहत मिल्ने विश्वास गरिन्छ।

शरीर र टाउको सफा र सङ्क्रमणमुक्त हुँदा यसले राम्रो र गहिरो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। प्राकृतिक र रसायनमुक्त (Chemical-free) जीवनशैली अपनाउँदा मनमा सात्त्विक भाव

(Sattvic properties) उत्पन्न हुन्छ। रासायनिक साबुनको सट्टा रिठाको प्रयोगले प्रकृतिसँगको निकटता बढाउँछ र मानसिक शुद्धता प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले रिठामा रहेका सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका प्रभावहरूलाई प्रमाणित गरेको छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले रिठामा 'ओलियानेन' (Oleanane), 'डामारेन' (Dammarane), र 'टिरुकालेन' (Tirucallane) प्रकारका ट्राइटरपेनोइड स्यापोनिनहरू (Triterpenoid Saponins) रहेको पत्ता लगाएका छन्। यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली कीटाणुनाशक (Antimicrobial) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू हुन्छन्। मुसाहरूमा गरिएको अनुसन्धानले रिठाको अर्कले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउने (Hepatoprotective) क्षमता राख्ने देखाएको छ।

आधुनिक अध्ययनहरूले रिठामा रहेको स्यापोनिनमा शुक्राणुलाई नष्ट गर्ने (Spermicidal) गुण रहेको प्रमाणित गरेका छन्, जसले गर्दा यसलाई प्राकृतिक गर्भनिरोधक (Contraceptive) को रूपमा विकास गर्न सकिने सम्भावना छ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले छालालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीका लक्षणहरूलाई कम गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

रिठा अत्यन्तै उपयोगी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ।

रिठाको पानी वा फिँज आँखामा परेमा यसले पोल्ने र रातो बनाउने (Eye irritation) गर्छ। त्यसैले कपाल नुहाउँदा आँखा बचाउनुपर्छ। रिठामा गर्भपतन गराउन सक्ने (Abortifacient) गुण हुन सक्ने भएकाले गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले (Pregnancy and Lactation) यसको आन्तरिक सेवन पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ।

यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त (Pitta) बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। रिठाको आन्तरिक सेवन जथाभावी गर्नु हुँदैन। अधिक मात्रामा सेवन गरेमा यसले गम्भीर वान्ता र पखाला (Severe vomiting and diarrhea) गराउन सक्छ। आन्तरिक प्रयोग सधैँ आयुर्वेदिक चिकित्सकको निगरानीमा मात्र गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
अरिष्टक (Arishtaka)	रोग र सङ्क्रमणहरूबाट बचाउने वा मङ्गलकारी वनस्पति (Protects from disorders, health-promoting)।
फेनिल (Phenila)	पानीमा मिसाउँदा प्रशस्त फिँज वा गाज उत्पन्न गर्ने प्राकृतिक पदार्थ (Produces foam/Natural cleanser)।
कटु विपाक (Katu Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तिखो प्रभाव (Pungent post-digestive effect)।
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	शरीरमा तातोपन वा गर्मी उत्पन्न गर्ने प्राकृतिक शक्ति (Hot potency)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता बढाउने, स्मरणशक्ति तेज गर्ने र स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने जडीबुटी (Brain tonic/Cognitive enhancer)।
स्यापोनिन (Saponin)	वनस्पतिमा पाइने एक प्रकारको रासायनिक तत्त्व जसले साबुनको जस्तै फिँज निकाल्ने र सफा गर्ने काम गर्छ (Natural plant-derived surfactant)।

बेल (बिल्व / Aegle marmelos)

१. परिचय (Introduction)

बेल नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा अत्यन्तै महत्वपूर्ण र पवित्र मानिने एक बहुगुणी फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'बिल्व', 'श्रीफल' वा 'शाण्डिल्य' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'एगल मार्मेलोस' (Aegle marmelos) हो। यो रुटेसी (Rutaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको तराईदेखि पहाडी भेगसम्म करिब ११०० मिटरको उचाइसम्म पाइने यो फलको बाहिरी आवरण निकै कडा हुन्छ भने भित्र सुन्तला रङको गुदी र बीउहरू हुन्छन्।

नेपाली समाजमा बेलको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी हिन्दु धर्ममा बेलपत्रलाई भगवान शिवको अति प्रिय वस्तु मानिन्छ र शिवरात्रिलगायतका पर्वहरूमा यसको अनिवार्य प्रयोग हुन्छ। नेवार समुदायमा कन्याहरूको 'बेल विवाह' (इही) गर्ने परम्पराले यसको सांस्कृतिक उचाइलाई अझ प्रष्ट पार्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, बेलको रुखलाई 'शिवद्रुम' पनि भनिन्छ र यसको जरादेखि पातसम्मका सबै भागहरू परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा हजारौं वर्षदेखि प्रयोग हुँदै आएका छन्।

भान्साको सन्दर्भमा कुरा गर्दा, गर्मी मौसममा बेलको पाकेको गुदीबाट बनाइने सर्बत नेपाली घरपरिवारमा निकै लोकप्रिय छ। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्नुका साथै पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्छ। धार्मिक कार्यसँगै औषधीय गुणले भरिपूर्ण बेललाई नेपाली भान्साको एक अमूल्य प्राकृतिक औषधालयको रूपमा लिन सकिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा बेलको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। सुश्रुत संहिता, चरक संहिता र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको महत्वलाई उच्च स्थान दिइएको छ। सुश्रुत संहितामा काँचो र पाकेको बेलको गुणहरूको बारेमा यसरी वर्णन गरिएको छ:

कफानिलहरं तीक्ष्णं स्निग्धं संग्राहि दीपनम् ।

कटुतिक्तकषाय उष्णं बालं बिल्वं उदाहृतम् ॥
विद्यात्तदेव सम्पक्वं मधुरानुरसं गुरु ।
विदाहि विष्टम्भकरं दोषकृत् पूतिमारुतम् ॥

(सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान, अध्याय ४६, श्लोक १६३)

नेपाली अनुवाद: काँचो (बाल) बेलले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ। यो तीक्ष्ण, स्निग्ध (चिल्लो), संग्राहि (मललाई बाँध्ने) र दीपन (पाचन अग्नि बढाउने) गुणयुक्त हुन्छ। यसको स्वाद कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) र कषाय (टर्रो) हुन्छ तथा यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ। तर पाकेको बेल भने मधुर (गुलियो)

रसयुक्त, पचमा भारी (गुरु), विदाहि (जलन गराउने), विष्टम्भकर (कब्जियत गराउने) र दोषहरू (विशेषगरी वात) बढाउने तथा दुर्गन्धित वायु उत्पन्न गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको विश्लेषण गर्दा बेलको रस कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण लघु (Light), रूक्ष (Dry) र काँचो अवस्थामा स्निग्ध (Unctuous) हुन्छ। यसको वीर्य उष्ण (Hot) र विपाक कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा काँचो बेलले वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ भने पाकेको बेलले वात दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बेललाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारका लागि पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यो अचुक औषधि मानिन्छ। झाडापखाला र आउँको उपचारमा काँचो बेल अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। एक मुठी बेलको पातलाई पानीमा पिनेर त्यसमा थोरै मिस्री मिसाएर खाँदा झाडापखाला निको हुन्छ। त्यस्तै, काँचो बेललाई आगोमा पोलेर त्यसको गुदी निकालेर खाँदा पुरानो आउँ रगत (Chronic dysentery) समेत निको हुन्छ।

कब्जियत र ग्यास्ट्रिकको समस्या समाधान गर्न पाकेको बेलको गुदीलाई पानीमा घोलेर, त्यसमा थोरै सख्खर वा मिस्री मिसाएर सर्बत बनाई पिउनाले कब्जियत जरैदेखि समाप्त हुन्छ। यसले पेटको गर्मी शान्त पार्छ र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा राहत दिन्छ। रुघाखोकी र ज्वरोको उपचारका लागि बेलपत्रको धुलो एक चम्चा र एक चम्चा मह मिसाएर बिहान-बेलुका खाँदा रुघा, खोकी र ज्वरो ठीक हुन्छ। यसले दमको रोगमा पनि फाइदा पुर्‍याउँछ।

गिजा र दाँतको समस्यामा बेलको बोक्रा वा पातको धुलोमा नुन, बेसार र तोरीको तेल मिसाएर दाँत माझ्नाले गिजाबाट रगत आउने र दाँत दुख्ने समस्या समाधान हुन्छ। यसका साथै, आधा चम्चा बेलको फूललाई पानीसँग पिसेर खाँदा एक-दुई मात्राले नै बान्ता हुन रोक्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र फर्माकोलोजी (Pharmacology) ले पनि बेलका विभिन्न औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। बेलले आन्द्राको अत्यधिक गतिशीलता (Intestinal motility) लाई कम गर्छ र असामान्य स्रावलाई रोक्छ। यसले पेटको सुजन (Colonic tissue inflammation) लाई घटाएर झाडापखाला र आउँमा तत्काल राहत दिन्छ। यसलाई एन्टि-डायरियल र एन्टि-डिसेन्ट्रिक (Anti-diarrheal & Anti-dysenteric) गुण भनिन्छ।

बेलमा पाइने मार्मेलोसीन (Marmelosin) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्छ। यसले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट कोषहरूलाई बचाउँछ र पेटको अल्सर (Gastric ulcer) निको पार्न मद्दत गर्छ। बेलको पात र फलको रसले रगतमा चिनीको मात्रा (Fasting blood glucose) घटाउन मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको

संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ र प्यान्क्रियाजका बिटा कोषहरू (Pancreatic β-cells) को सुरक्षा गर्छ।

यसका साथै, बेलले ई. कोलाई (E. coli), साल्मोनेला (Salmonella) र सिगेला (Shigella) जस्ता हानिकारक ब्याक्टेरिया र फंगसको वृद्धि रोक्छ, जसले गर्दा आन्द्राको संक्रमण र घाउ निको हुन मद्दत पुग्छ। यसले कलेजोलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ र कलेजोका इन्जाइमहरू (SGOT, SGPT) को स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार बेलको चूर्ण (Powder) १ देखि २ ग्रामसम्म र पातको रस (Leaf juice) १० देखि २० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बेल स्वादिलो मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी फल हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। १०० ग्राम बेलको गुदीमा करिब ३१.८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) पाइन्छ जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Energy) प्रदान गर्छ। यसमा १.८ ग्राम प्रोटिन (Protein) हुन्छ जसले शरीरका तन्तुहरूको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्छ।

बेलमा २.९ ग्राम फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ। उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हटाउँछ र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ। यसमा करिब ६० मिलिग्राम भिटामिन सी (Vitamin C) हुन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र घाउ छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ। ५५ माइक्रोग्राम भिटामिन ए (Vitamin A / Carotene) ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थहरूको कुरा गर्दा, यसमा पाइने क्याल्सियम (८५ मिलिग्राम) र फस्फोरस (५२ मिलिग्राम) ले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। पोटासियम (६०० मिलिग्राम) ले रक्तचाप सन्तुलनमा राख्न र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ। आइरनले रगतको कमी (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा बेललाई 'मेध्य' (Medhya - मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) रसायनको रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। बेलको जरा र पातमा पाइने सक्रिय तत्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गरी मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

बेलको नियमित सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। यसले एकाग्रता बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory) बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। बेलको जराको काँडा वा

पातको रस सेवन गर्नाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान हुन्छ र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदका अनुसार बेल एक सात्विक आहार हो। यसले मनमा सकारात्मक विचार, शान्ति र स्थिरता ल्याउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा समग्र मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलित रहन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले बेलमा पाइने विभिन्न रासायनिक यौगिकहरू (Chemical compounds) को पहिचान गरेका छन्, जसले यसको परम्परागत प्रयोगलाई वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि गर्छन्। बेलको पातमा पाइने एक प्रमुख अल्कालोइड (Alkaloid) एजेलिन (Aegeline) हो। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Glucose metabolism) र दमको रोगमा श्वासप्रश्वास नलीलाई खोल्न मद्दत गर्छ।

मार्मेलोसीन (Marmelosin) बेलको फलमा पाइने सक्रिय तत्व हो। यसले मुख्यतया एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) कार्य गर्छ, जसले पेटको सुजन र संक्रमण रोक्छ। बेलमा पाइने मार्मिन (Marmin) र अम्बेलीफेरोन (Umbelliferone) जस्ता कौमारिन्स (Coumarins) ले मुटुको स्वास्थ्य रक्षा गर्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्। फ्लेभोनोइड्स र ट्यानिन (Flavonoids and Tannins) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र आन्द्राको घाउ (Ulcer) निको पार्न मद्दत गर्छन्। ट्यानिनले झाडापखाला रोक्न (Astringent action) महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बेल स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। गर्भवती महिलाहरूले बेलको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना हुन सक्छ। चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको प्रयोग नगर्नु बेस हुन्छ।

पाकेको बेलको अत्यधिक सेवनले पेट फुल्ने, ग्यास भरिने र कब्जियत (Constipation) गराउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैं ठिक्क मात्रामा मात्र खानुपर्छ। पाकेको बेलले वात दोष बढाउने (Vata aggravating) भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू वा जोर्नी दुख्ने समस्या भएकाहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। बेलले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने भएकाले मधुमेहको औषधि (Antidiabetic drugs) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले बेलको नियमित सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक कम (Hypoglycemia) हुन सक्ने हुँदा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने गुण	Digestive stimulant
संग्राहि (Sangrahi)	शरीरमा अत्यधिक स्राव भएको तरल पदार्थलाई सोस्ने र मललाई बाँध्ने गुण	Absorbent / Bowel binding
विष्टम्भकर (Vishtambhakara)	पेटमा ग्यास उत्पन्न गराउने वा कब्जियत गराउने अवस्था	Constipating / Gas producing
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा रसायन	Brain tonic / Cognitive enhancer
विदाहि (Vidahi)	खाएपछि पेट वा छातीमा जलन उत्पन्न गराउने गुण	Heartburn producing
कषाय (Kashaya)	मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने र तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने गुण	Astringent

दुबो (दूर्वा / Cynodon dactylon)

१. परिचय (Introduction)

दुबो नेपाली समाज, संस्कृति र भान्सामा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र पवित्र मानिने एक प्रकारको घाँस हो। यसलाई संस्कृतमा 'दूर्वा', 'अमृता', 'अनन्ता', 'गौरी', 'शतपर्वा' र 'भार्गवी' जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'साइनोडोन ड्याक्टिलोन' (Cynodon dactylon) हो र यो 'पोएसी' (Poaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'बर्मुडा ग्रास' (Bermuda Grass) भनिन्छ। यो नेपालको तराईदेखि पहाडी भेगसम्म जताततै सजिलै उम्रिने र फैलिने बहुवर्षीय वनस्पति हो।

नेपाली संस्कृतिमा दुबोको ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व निकै गहिरो छ। भगवान गणेशको पूजामा दुबो अनिवार्य मानिन्छ। त्यस्तै, विवाह, व्रतबन्ध र अन्य शुभ कार्यहरूमा दुबोको माला लगाउने परम्परा छ। दुबो कहिल्यै नमर्ने र सधैं हरियो रहने भएकाले यसलाई दीर्घायु, अमरत्व र निरन्तरताको प्रतीक मानिन्छ।

धार्मिक महत्त्वका साथसाथै, नेपाली भान्सा र घरेलु चिकित्सामा पनि दुबोको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न र रगत बग्ने समस्या रोक्न यसको रसको प्रयोग गरिन्छ। यसको सर्वसुलभता र बहुउपयोगी गुणले गर्दा यो नेपाली जनजीवनको अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा दुबोको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा दुबोको गुणलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ:

"दूर्वा शीता कषाया च मधुरा रक्तपित्तहृत् ।
कफपित्तहरा तिक्ता तृष्णादाहविनाशिनी ॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: दुबो शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), कषाय (टर्रो) र मधुर (गुलियो) रसयुक्त हुन्छ। यसले रक्तपित्त (रगत बग्ने समस्या) लाई नष्ट गर्दछ। यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ, यो तिक्त (तीतो) पनि हुन्छ र यसले तिर्खा तथा डाह (Burning sensation) लाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, दुबोको रस मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण लघु (Light) हुन्छ भने वीर्य शीत (Cold) हुन्छ। पाचनपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Kapha and Pitta doshas) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा दुबोलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders) मा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा वा नाकबाट रगत बगेमा (नकसीर फुटेमा), ताजा दुबोलाई पिनेर त्यसको रस घाउमा लगाउँदा वा नाकमा २-३ थोपा हाल्दा रगत बग्न तुरुन्तै रोकिन्छ। यो घरेलु उपचार विधि गाउँघरमा निकै प्रचलित छ।

पिसाब पोल्ने समस्या (Burning micturition) वा पिसाब नखुल्ने समस्या भएमा दुबोको ताजा रस १० देखि १५ मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री मिसाएर बिहान खाली पेटमा पिउनाले पिसाबको डाह कम हुन्छ र पिसाब खुल्छ। त्यस्तै, दाद, लुतो वा छालामा चिलाउने जस्ता छालाका समस्याहरू (Skin diseases) मा दुबोलाई बेसारसँग पिनेर लेप बनाएर लगाउँदा फाइदा हुन्छ।

महिलाहरूको समस्या (Gynecological issues) मा पनि दुबोको प्रयोग गरिन्छ। महिनावारीको समयमा अत्यधिक रगत बग्ने (Menorrhagia) समस्या भएका महिलाहरूले दुबोको रस वा यसको चिया (Decoction) बनाएर पिउँदा रगत बग्ने क्रम नियन्त्रण हुन्छ। साथै, आँखा रातो हुने वा पोल्ने समस्या (Conjunctivitis) मा दुबोको सफा रसलाई आँखामा थोपाको रूपमा हाल्ने परम्परागत चलन पनि रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

दुबोमा विभिन्न प्रकारका औषधीय र भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसको प्रमुख कार्य रक्तस्तम्भक (Hemostatic) हो। दुबोले रगत जम्ने प्रक्रियालाई मद्दत गरी शरीरबाट अत्यधिक रगत बग्नबाट रोक्छ। यो आन्तरिक र बाह्य दुवै प्रकारका रक्तस्रावमा उपयोगी हुन्छ। साथै, यसमा शोथहर (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले शरीरका सुन्निएका भागहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। विशेषगरी पेट र आन्द्राको सुन्नाइमा यो लाभदायक छ।

दुबोको रसमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। यसले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्छ, जसले गर्दा यो घाउ निको पार्न (Wound healing) प्रभावकारी हुन्छ। आयुर्वेदमा दुबोलाई मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, ताजा दुबोको रस १० देखि २० मिलिलिटर र यसको क्वाथ (Decoction) ४० देखि ५० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

दुबो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ए (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको तेज बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), फस्फोरस (Phosphorus) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू पाइन्छन्। क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। यसका साथै, दुबोमा राम्रो मात्रामा वनस्पति प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) पाइन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा दुबोलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। दुबोको शीतवीर्य (चिसो) प्रभावले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव न्यूनीकरण (Stress reduction) हुन्छ र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसको नियमित सेवनले अनिद्राको समस्या हटाउन र निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ।

दुबोमा सात्त्विक (Sattvic) गुण हुन्छ, जसले मनलाई एकाग्र बनाउन र स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory enhancement) गर्न मद्दत गर्छ। यसले संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा पनि सुधार ल्याउँछ। यसले मस्तिष्कमा सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह गरी मानसिक थकान हटाउँछ र मूड नियमन (Mood regulation) गर्न मद्दत गर्छ। छारे रोग (Epilepsy) जस्ता स्नायुसम्बन्धी समस्यामा पनि यसको रस लाभदायक मानिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि दुबोका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार दुबोमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), र फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि दुबोको अर्कले छालाका कोषहरूको पुनर्निर्माणलाई तीव्र बनाउँछ र घाउ छिटो निको पार्ने क्षमता (Wound healing property) राख्दछ। यसमा पाइने फ्लेभोनोइड्सले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ, जसले यसको एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव

(Antioxidant effect) लाई पुष्टि गर्छ। वैज्ञानिक परीक्षणहरूले दुबोको अर्कले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउने र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउने कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective action) गर्ने कुरा पनि देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

दुबो सामान्यतया सुरक्षित वनस्पति भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। दुबोको प्रकृति चिसो हुने भएकाले वात दोष (Vata dosha) प्रधान भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा जोर्नी दुख्ने वा चिसो लाग्ने समस्या बढ्न सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) गराइरहेका महिलाहरूले दुबोको औषधीय मात्रामा सेवन गर्नुअघि चिकित्सक वा आयुर्वेदिक वैद्यको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। औषधि अन्तरक्रिया (Drug interactions) को सन्दर्भमा, मधुमेहको एलोपेथिक औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले दुबोको रस पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक कम (Hypoglycemia) हुन सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनुपर्छ। साथै, दुबो भुइँमा फैलिने भएकाले यसलाई प्रयोग गर्नुअघि माटो र कीटाणुहरू हटाउन राम्ररी पखाल्नु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| रक्तपित्त | शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (जस्तै नाक, मुख, मलद्वार) बाट अस्वाभाविक रूपमा रगत बग्ने समस्या | Bleeding disorders (Raktapitta) |

| शीतवीर्य | शरीरमा चिसो प्रभाव वा शीतलता प्रदान गर्ने औषधीय गुण | Cold potency (Sheetavirya) |

| कषाय | मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने रस | Astringent taste (Kashaya) |

| मेध्य | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक औषधि वा आहार | Brain tonic (Medhya) |

| सात्त्विक | मनलाई शान्त, पवित्र र सन्तुलित बनाउने शुद्ध गुण | Pure and balancing quality (Sattvic) |

| क्वाथ | जडीबुटीलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको झोल औषधि वा चिया | Decoction (Kwatha) |

पाथीजटा/जटामसी (जटामांसी / Nardostachys jatamansi)

१. परिचय (Introduction)

पाथीजटा वा जटामसी (Jatamansi) नेपालको हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'जटामांसी', 'भूतजटा', 'तपस्विनी' र 'मांसी' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'नार्डोस्टाकिस जटामान्सी' (Nardostachys jatamansi) हो र यो 'क्याप्रिफोलिएसी' (Caprifoliaceae) वा 'भ्यालेरिएनेसी' (Valerianaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको जरामा जटा वा कपाल जस्ता रेसाहरू हुने भएकाले यसलाई जटामसी भनिएको हो। अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'स्पाइकेनार्ड' (Spikenard) भनिन्छ।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा जटामसीको विशिष्ट स्थान रहेको छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई सुगन्धित धूप, अत्तर र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी हिमाली भेगका बासिन्दाहरूले यसलाई मानसिक शान्ति, अनिद्रा र विभिन्न स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गर्ने गर्दछन्। यसको सुगन्धित तेललाई धार्मिक अनुष्ठान र पूजाआजामा पनि पवित्र मानिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, जटामसी आयुर्वेदको एक प्रमुख मेध्य (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) जडीबुटी हो। यसले मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने र स्मरणशक्ति बढाउने काम गर्दछ। नेपालको हिमाली क्षेत्रबाट प्राचीन कालदेखि नै यसको व्यापार हुँदै आएको पाइन्छ। यसको जरा र काण्डलाई सुकाएर धूलो वा तेलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' (कर्पूरादि वर्ग) मा जटामसीको गुण र महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"जटामांसी भूतजटा जटिला च तपस्विनी ।

मांसी तिक्ता कषाया च मेध्या कान्तिबलप्रदा ॥

स्वाद्वी हिमा त्रिदोषास्रदाहवीसर्पकुष्ठनुत् ।"

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार जटामांसी, भूतजटा, जटिला र तपस्विनी यसका नामहरू हुन्। जटामसी स्वादमा तीतो (Bitter) र टर्रो (Astringent) हुन्छ। यो मेध्य (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने), अनुहारको चमक (Complexion) बढाउने र शरीरलाई बल (Strength) प्रदान गर्ने खालको हुन्छ। यो पच्नमा मधुर (Sweet), शीतवीर्य (Cold potency) भएको र त्रिदोष (वात, पित्त र कफ), रक्तविकार, डाह (Burning sensation), विसर्प (Erysipelas) र कुष्ठरोग (Skin diseases) नाश गर्ने गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, यसको रस (Taste) तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous) हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यो त्रिदोष शामक हो, जसले विशेषगरी पित्त र कफलाई सन्तुलन गर्ने काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा जटामसीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी मानसिक तनाव, अनिद्रा र कपालको समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। निद्रा नलाग्ने (Insomnia) वा अत्यधिक मानसिक तनाव (Mental stress) भएको अवस्थामा जटामसीको जराको धूलो १ देखि ३ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा दूधसँग सुत्नुअघि खाने चलन छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

कपाल झर्ने (Hair loss), फुल्ने वा चाया पर्ने समस्यामा जटामसीको जरालाई नरिवल वा तोरीको तेलमा उमालेर तयार पारिएको तेल (Jatamansi oil) ले टाउकोमा मालिस गरिन्छ। यसले कपालको जरालाई बलियो बनाउँछ र नयाँ कपाल उमार्न मद्दत गर्छ। पेट दुख्ने वा ग्यास भरिने (Abdominal pain and flatulence) समस्यामा जटामसीको चूर्णलाई मनतातो पानीसँग खाँदा यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार्छ र दुखाइ कम गर्छ। छालामा चिलाउने, डाह हुने वा घाउखटिरा आएमा (Skin disorders) जटामसीको लेप बनाएर लगाउने गरिन्छ। यसले छालालाई शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ छिटो निको पार्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जटामसी एक अत्यन्तै शक्तिशाली औषधीय जडीबुटी हो। यसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central nervous system) लाई शान्त पार्ने काम गर्छ। छारेरोग (Epilepsy), हिस्टेरिया (Hysteria) र पार्किन्सन्स (Parkinson's disease) जस्ता रोगहरूमा स्नायु प्रणाली शान्त गर्ने (Nervine sedative) औषधिको रूपमा यसको प्रयोग लाभदायक हुन्छ।

जटामसीले उच्च रक्तचाप (High blood pressure) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले मुटुको धड्कन (Palpitation) लाई सामान्य अवस्थामा ल्याउँछ र मुटुलाई स्वस्थ राख्दै रक्तचाप नियन्त्रक (Hypotensive) को भूमिका खेल्छ। शरीरको कुनै पनि भाग सुन्निएको वा दुखेको अवस्थामा यसले सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्छ। यसको तेलमा ब्याक्टेरिया र ढुसी (Fungus) सँग लड्ने क्षमता हुन्छ। त्यसैले यसलाई विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरू (Infections) रोक्न जीवाणुनाशक (Antimicrobial & Antifungal) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार जटामसीको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जटामसी मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि चिनिए तापनि यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। यसमा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्छन्।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसका साथै, यसमा केही मात्रामा प्रोटिन (Protein) र फाइबर (Fiber) पनि पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरको प्राकृतिक रङ्ग (Natural pigment) लाई जोगाउन र कपाल तथा छालालाई पोषण दिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

जटामसीलाई आयुर्वेदमा उत्कृष्ट 'मेध्य रसायन' (Brain tonic) मानिन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ। यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण दिन्छ र स्मरणशक्ति (Memory) तथा सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँदै मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) प्रवर्द्धन गर्छ।

यसले शरीरमा तनाव बढाउने हर्मोनहरूलाई नियन्त्रण गरी मनलाई शान्त (Calm) बनाउँछ। चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) जस्ता समस्याहरूमा तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन (Stress and anxiety regulation) गर्न यो निकै प्रभावकारी हुन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिई गहिरो र शान्त निद्रा (Restful sleep) ल्याउन मद्दत गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) बढाउँछ। आयुर्वेदका अनुसार जटामसीमा सात्त्विक गुण (Sattvic properties) हुन्छ, जसले मनलाई स्थिरता, स्पष्टता र शान्ति प्रदान गर्छ। यसले ध्यान (Meditation) र एकाग्रता (Concentration) बढाउन पनि मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि जटामसीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) मा जटामन्सोन (Jatamansone), भ्यालेरानोन (Valeranone), नार्डोल (Nardol), र जटामान्सिक एसिड (Jatamansic acid) पर्दछन्।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि जटामसीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् जसलाई न्युरोप्रोटेक्टिभ (Neuroprotective) प्रभाव भनिन्छ।

यसले छारेरोगको दौरा (Seizures) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ भन्ने कुरा वैज्ञानिक परीक्षणहरूबाट पुष्टि भएको छ, जसले यसको एन्टिकन्भल्सेन्ट (Anticonvulsant) गुणलाई प्रमाणित गर्छ। यसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता रसायनहरूको सन्तुलन मिलाई डिप्रेसन कम गर्न मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई एन्टिडिप्रेसेन्ट (Antidepressant) मानिन्छ। साथै, यसले कलेजो (Liver) लाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउने र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउने हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) काम गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जटामसी सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले (Pregnancy and lactation) चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन। यसको अत्यधिक मात्रा (Overdosage) सेवनले वाकवाकी लाग्ने (Nausea), बान्ता हुने (Vomiting), पखाला लाग्ने (Diarrhea) र पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

निद्रा लाग्ने औषधि (Sedatives) वा उच्च रक्तचापको औषधि (Anti-hypertensive drugs) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाउन सक्छ जसलाई औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) भनिन्छ। कसै-कसैलाई यसको प्रयोगले छालामा एलर्जी (Allergy) वा श्वासप्रश्वासमा समस्या ल्याउन सक्छ, जुन अतिसंवेदनशीलता (Hypersensitivity) को लक्षण हो।

९. शब्दावली (Glossary)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic / Intellect promoting)।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने वा शीतलता प्रदान गर्ने गुण (Cold potency)।

त्रिदोष शामक (Tridosha Shamaka): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने क्षमता (Balancing all three doshas)।

विसर्प (Visarpa): छालामा हुने एक प्रकारको संक्रमण जसमा छाला रातो हुने र सुन्निने गर्छ (Erysipelas)।

कटु विपाक (Katu Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तीखो प्रभाव (Pungent post-digestive effect)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने र बुढ्यौली रोक्ने आयुर्वेदिक उपचार विधि (Rejuvenating therapy)।

सर्पगन्धा (सर्पगन्धा / Rauwolfia serpentina)

१. परिचय (Introduction)

सर्पगन्धा (Rauwolfia serpentina) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'सर्पगन्धा', 'चन्द्रिका', 'नाकुली' र 'धवलविटप' जस्ता नामले चिनिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा यसलाई 'राउवोल्फिया सर्पेन्टिना' (Rauwolfia serpentina) भनिन्छ र यो 'एपोसाइनेसी' (Apocynaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका तराई, भित्री मधेश र पहाडी भेगका जङ्गलहरूमा प्राकृतिक रूपमै पाइने यो वनस्पति एक सानो झाडीदार बिरुवा हो, जसको जरा मुख्य रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सर्पगन्धाको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै गाउँघरमा सर्पले टोकेको विष झार्न, उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मानसिक अशान्ति हटाउन यसको जरालाई पिनेर खुवाउने चलन रहिआएको छ। यसको नाम 'सर्पगन्धा' रहनुको पछाडि दुईवटा मुख्य कारणहरू मानिन्छन्— पहिलो, यसको जरा सर्पको आकार जस्तै बाङ्गोटिङ्गो हुन्छ र दोस्रो, यसले सर्पको विषलाई प्रभावकारी रूपमा नष्ट गर्ने क्षमता राख्दछ।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले पनि यसको महत्त्वलाई स्वीकार गर्दै यसबाट 'रिसर्पिन' (Reserpine) नामक महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्व निकालेको छ, जुन उच्च रक्तचाप (High blood pressure) र मानसिक रोगहरूको उपचारमा विश्वव्यापी रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यसरी, हाम्रा पुर्खाहरूले भान्सा र आँगनमा हुर्काएको यो सामान्य जडीबुटी आज विश्व चिकित्सा विज्ञानको एक अमूल्य सम्पत्ति बन्न पुगेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सर्पगन्धाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"सर्पगन्धा तिक्ता कषाया उष्णा निद्राजननी मता ।
उन्मादापस्मारहन्त्री विषदोषविनाशिनी ॥"

(सन्दर्भ: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:
सर्पगन्धा स्वादमा तीतो (तिक्त) र टर्रो (कषाय) हुन्छ, यसको प्रभाव तातो (उष्ण) हुन्छ र यसले गहिरो निद्रा ल्याउने (निद्राजननी) काम गर्दछ। यसले पागलपन (उन्माद), छारे रोग (अपस्मार) लाई नष्ट गर्दछ र शरीरमा रहेको सम्पूर्ण विषदोषलाई नाश गर्ने क्षमता राख्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa - Taste): तिक्त (तीतो - Bitter), कषाय (टर्रो - Astringent)

गुण (Guna - Qualities): रूक्ष (सुक्खा - Dry)

वीर्य (Virya - Potency): उष्ण (तातो - Hot)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): कटु (पिरो - Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले मुख्यतया वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (वात-कफ शामक), तर यसको उष्ण वीर्यका कारण अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली समाजमा सर्पगन्धालाई विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको जरालाई सुकाएर, पिनेर वा काढा बनाएर विभिन्न रोगहरूमा प्रयोग गर्ने परम्परागत विधिहरू निम्न अनुसार छन्:

१. उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) नियन्त्रण:
गाउँघरमा उच्च रक्तचापको समस्या हुँदा सर्पगन्धाको जराको धूलोलाई मिश्री वा गुलाब जलसँग मिसाएर खाने चलन छ। यसका लागि १ देखि २ ग्राम सर्पगन्धाको चूर्णलाई मनतातो पानी वा गाईको दूधसँग राति सुत्नुअघि सेवन गर्दा रक्तचाप नियन्त्रण हुनुका साथै राम्रो निद्रा लाग्दछ।

२. अनिद्रा (Insomnia) को उपचार:
निद्रा नलाग्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई सर्पगन्धाको जराको चूर्ण (करिब १ ग्राम) शुद्ध गाईको घिउसँग मिसाएर राति सुत्ने बेलामा खुवाउने गरिन्छ। यसले मस्तिष्कलाई शान्त पारी गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

३. सर्प र कीराको टोकाइ (Snake and Insect Bites):
सर्प, बिच्छी वा अन्य विषालु कीराले टोकेको अवस्थामा प्राथमिक उपचारको रूपमा सर्पगन्धाको जरालाई पानीमा घोटेर टोकेको ठाउँमा लेप लगाउने र करिब १० देखि २० ग्राम जराको रस पानीमा मिसाएर बिरामीलाई खुवाउने परम्परागत अभ्यास अझै पनि कतिपय ग्रामीण भेगमा प्रचलित छ।

४. पेटको दुखाइ र जुका (Abdominal Pain and Worms):
पेट दुख्ने समस्या वा पेटमा जुका परेको अवस्थामा सर्पगन्धाको जरा, कुटजको बोक्रा र एरण्डको जरालाई मिलाएर काढा बनाई खुवाउँदा पेटको दुखाइ कम हुने र जुका मर्ने विश्वास गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सर्पगन्धा एक अत्यन्त शक्तिशाली औषधीय वनस्पति हो, जसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसको मुख्य प्रयोग स्नायु प्रणाली र रक्तसञ्चार प्रणालीसँग सम्बन्धित रोगहरूमा हुन्छ।

१. रक्तचाप घटाउने (Antihypertensive):
यसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउँछ र मुटुको धड्कनलाई सामान्य राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा रहेको 'रिसर्पिन' (Reserpine) ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी उच्च रक्तचापलाई प्रभावकारी रूपमा घटाउँछ।

२. स्नायु शान्त गर्ने (Sedative and Tranquilizer):
यसले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central nervous system) मा काम गरी अत्यधिक उत्तेजना, क्रोध र मानसिक तनावलाई कम गर्दछ। त्यसैले यसलाई छारे रोग (Epilepsy), पागलपन (Schizophrenia) र हिस्टेरिया (Hysteria) जस्ता गम्भीर मानसिक रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

३. ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic):
यसको तिक्त रस र उष्ण वीर्यका कारण यसले शरीरमा रहेको आम (विषाक्त तत्त्व) लाई पचाउने काम गर्दछ, जसले गर्दा पुरानो र बारम्बार आउने ज्वरो (Chronic fever) निको पार्न मद्दत गर्दछ।

४. दुखाइ कम गर्ने (Analgesic):
यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने दुखाइ, विशेषगरी पेटको दुखाइ र महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा हुने अत्यधिक दुखाइ (Dysmenorrhea) लाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

मात्रा (Dosage):

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सामान्य मात्रा यस प्रकार छ:
अनिद्राको लागि: २५० मिलिग्राम देखि १ ग्राम सम्म (दैनिक)।

उच्च रक्तचापको लागि: २५० मिलिग्राम देखि २ ग्राम सम्म (विभाजित मात्रामा)।

मानसिक रोगहरूको लागि: ५०० मिलिग्राम देखि ४ ग्राम सम्म (चिकित्सकको निगरानीमा)।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि सर्पगन्धालाई मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि प्रयोग गरिन्छ, यसमा विभिन्न प्रकारका सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू (Micronutrients) र फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

यसको जरामा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम कार्बोनेट (Potassium carbonate), फस्फेट (Phosphate), र म्याङ्गनिज (Manganese) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यी खनिजहरूले शरीरको हड्डी बलियो बनाउन, स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सुचारु राख्न र मांसपेशीहरूको सङ्कुचनलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछन्। यसका साथै, यसमा रेजिन (Resin), गम (Gum) र विभिन्न प्रकारका लवणहरू (Salts) पाइन्छन् जसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न र शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सन्तुलित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सर्पगन्धा मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीको लागि एक उत्कृष्ट जडीबुटी हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने - Brain tonic) गुण भएको मानिन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्यमा निम्न अनुसारका सकारात्मक प्रभावहरू पार्दछ:

१. तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction):
यसले मस्तिष्कमा रहेका न्युरोट्रान्समिटरहरू (Neurotransmitters) को सन्तुलन मिलाई अत्यधिक चिन्ता (Anxiety), डर (Panic attacks) र मानसिक तनावलाई कम गर्दछ। यसले मनलाई शान्त पारी सात्त्विक (Sattvic) गुणको विकास गर्न मद्दत गर्दछ।

२. निद्राको गुणस्तरमा सुधार (Improvement in Sleep Quality):
यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक लाभ भनेको गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउनु हो। यसले मस्तिष्कको अति-सक्रियतालाई कम गरी अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई जरैदेखि समाधान गर्दछ।

३. स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function):
यसले मस्तिष्कको रक्तसञ्चारलाई सुधार गरी स्मरणशक्ति बढाउन र कुनै पनि काममा एकाग्रता (Concentration) ल्याउन मद्दत गर्दछ। यसले मानसिक थकानलाई हटाएर मस्तिष्कलाई ताजगी प्रदान गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले सर्पगन्धाका परम्परागत उपयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसको जरामा ५० भन्दा बढी प्रकारका अल्कालोइडहरू (Alkaloids) पाइन्छन्, जसमध्ये केही प्रमुख रासायनिक यौगिकहरू र तिनका कार्यहरू निम्न छन्:

रिसर्पिन (Reserpine): यो सर्पगन्धाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सक्रिय तत्त्व हो। यसले स्नायु प्रणालीमा रहेका क्याटेकोलामाइन (Catecholamines) जस्ता रसायनहरूलाई कम गरी उच्च रक्तचाप (Hypertension) घटाउने र मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने (Tranquilizing) काम गर्दछ।

अजमालिन (Ajmaline): यो यौगिकले मुटुको धड्कनको अनियमितता (Arrhythmia) लाई नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

सर्पेन्टिन (Serpentine) र सर्पेन्टिनिन (Serpentinine): यी तत्त्वहरूले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछन्।

योहिम्बिन (Yohimbine): यसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउने (Vasodilator) कार्य गर्दछ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यो पनि देखाएका छन् कि सर्पगन्धामा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial - सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant - अक्सिकरण प्रतिरोधी) गुणहरू पनि प्रशस्त मात्रामा रहेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सर्पगन्धा एक अत्यन्त शक्तिशाली औषधि भएकोले यसको प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ। यसलाई जथाभावी प्रयोग गर्दा गम्भीर साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): यसले पाठेघरलाई खुम्च्याउने (Uterine contraction) काम गर्ने भएकोले गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि यसको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ।

रोग प्रतिबन्ध (Contraindications): दम (Bronchial asthma), पेटको अल्सर (Duodenal ulcer), अत्यधिक अम्लपित्त (Hyperacidity) र मिर्गौलाको समस्या (Renal disorders) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि बिरामीले पहिले नै उच्च रक्तचाप घटाउने आधुनिक औषधिहरू वा डिप्रेसनको औषधि खाइरहेको छ भने, सर्पगन्धाको सेवनले रक्तचाप अत्यधिक घट्न सक्ने जोखिम हुन्छ।

दोष विचार: यसको उष्ण वीर्यका कारण पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ, किनकि यसले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ।

डिप्रेसन (Depression): यसले मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने भएकोले, पहिले नै डिप्रेसन (उदासीपन) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई यसले झन् नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

निद्राजननी (Nidrajanani): निद्रा ल्याउने औषधि वा तत्त्व (Sleep-inducing agent / Sedative)।

अपस्मार (Apasmar): मस्तिष्कको स्नायु प्रणालीमा गडबडी भई अचानक बेहोस हुने वा काम्ने रोग (Epilepsy)।

उन्माद (Unmada): मानसिक सन्तुलन गुमाएको अवस्था वा पागलपन (Schizophrenia / Insanity)।

कषाय (Kashaya): मुखमा खाँदा टर्रो लाग्ने स्वाद (Astringent taste)।

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

वासा (वासा / Adhatoda vasica)

१. परिचय (Introduction)

वासा, जसलाई नेपालीमा असुरो वा कालो वासक पनि भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'अधातोडा भासिका' (Adhatoda vasica) हो र यो 'एकान्थेसी' (Acanthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई वासा, वासक, सिंहपर्णी, र वैद्यमाता जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। यसको पातको आकार सिंहको मुख जस्तो देखिने हुनाले यसलाई सिंहपर्णी भनिएको हो भने यसको औषधीय गुणहरूको कारणले यसलाई वैद्यमाता अर्थात् चिकित्सकहरूको आमा भनेर पनि सम्मान गरिन्छ।

नेपाली समाजमा वासाको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी रुघाखोकी, दम, र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूमा यसको पातको रस वा काढा बनाएर पिउने चलन नेपाली घरपरिवारमा सामान्य छ। यसको तीतो स्वाद भए तापनि यसले शरीरमा पुऱ्याउने फाइदाहरूको कारण यसलाई नेपाली भान्सा र आँगनमा सजिलै पाइने जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, वासालाई एक शक्तिशाली कफनाशक (Expectorant) र श्वासनली विस्तारक (Bronchodilator) को रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, र भावप्रकाश निघण्टुमा वासाको व्यापक वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा वासाको महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

श्लोक:

वासायां विद्यमानायां आशायां जीवितस्य च।
रक्तपित्ती क्षयी कासी किमर्थम् अवसीदति॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

जबसम्म पृथ्वीमा वासा (असुरो) जस्तो संजीवनी बुटी विद्यमान छ र जबसम्म मानिसमा बाँच्ने आशा छ, तबसम्म रक्तपित्त (Bleeding disorders), क्षयरोग (Tuberculosis), र खोकी (Cough) का बिरामीहरू किन निराश हुने? अर्थात्, वासाको प्रयोगले यी भयंकर रोगहरूलाई पनि निको पार्न सकिन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट वासाका गुणहरूलाई निम्न तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

गुण	विवरण
रस (Taste)	तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)
गुण (Qualities)	लघु (Light), रूक्ष (Dry)
वीर्य (Potency)	शीत (Cold)
विपाक (Post-digestive effect)	कटु (Pungent)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा वासालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको मुख्य प्रयोग श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा हुन्छ। रुघाखोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्या हुँदा वासाको ताजा पातलाई पिनेर निकालिएको एक चम्चा रसमा मह मिसाएर दिनको दुई पटक खाँदा पुरानो खोकी र दममा निकै राहत मिल्छ। यसले फोक्सोमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

त्यसैगरी, शरीरको कुनै पनि भागबाट रगत बग्ने समस्या (Bleeding) जस्तै नाकबाट रगत आउने वा गिजाबाट रगत आउने अवस्थामा वासाको पातको रस पिउनाले रगत बग्न रोकिन्छ। ज्वरो (Fever) आएको बेला वासाको पात, तुलसीको पात, र अदुवा राखेर उमालिएको पानी अर्थात् काढा पिउनाले ज्वरो कम हुन्छ र शरीरको दुखाइ कम हुन्छ। घाउ र सुजन (Wounds and Inflammation) को उपचारका लागि वासाको पातलाई पिनेर लेप बनाई घाउ वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ र सुजन कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

वासामा विभिन्न औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक प्रभावकारी जडीबुटी बनाउँछ। यसमा मुख्यतया सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र श्वासनली विस्तार गर्ने (Bronchodilator) गुणहरू हुन्छन्। श्वासप्रश्वास प्रणाली (Respiratory System) मा यसले श्वासनलीलाई फराकिलो बनाउँछ र कफलाई पातलो बनाएर बाहिर निकाल्न

मद्दत गर्छ। त्यसैले यो दम (Asthma), ब्रोन्काइटिस (Bronchitis), र क्षयरोग (Tuberculosis) को उपचारमा अत्यन्त उपयोगी छ।

पाचन प्रणाली (Digestive System) को सन्दर्भमा, यसको तीतो रसले पाचन शक्ति बढाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ। यसले पेटको अल्सर (Peptic ulcer) निको पार्न पनि मद्दत गर्दछ। रक्तसंचार प्रणाली (Circulatory System) मा यसले रगतलाई शुद्ध गर्ने र रक्तस्राव रोक्ने काम गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, वासाको पातको रस १०-२० मिलिलिटर, जराको काढा ४०-८० मिलिलिटर, र पातको चूर्ण १-३ ग्राम दिनको एक वा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

वासा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। वासाको पातमा भिटामिन सी (Vitamin C) र क्यारोटिन (Carotene) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। यसका प्रमुख पोषणात्मक तत्त्वहरूलाई तलको तालिकामा देखाइएको छ:

पोषक तत्त्व	मात्रा / विवरण
कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)	१६.४%
प्रोटिन (Protein)	६.५%
फाइबर (Fiber)	६.४%
खनिज पदार्थ (Minerals)	पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), तामा (Copper), र जस्ता (Zinc)
ऊर्जा (Energy)	१०६ क्यालोरी (प्रति १०० ग्राम)

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

यद्यपि वासा मुख्यतया श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूको लागि चिनिन्छ, यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। वासामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

श्वासप्रश्वास सहज हुँदा शरीरमा अक्सिजनको प्रवाह राम्रो हुन्छ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदमा वासालाई मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने मेध्य (Medhya) जडीबुटीको

रूपमा पनि लिइन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्दछ। यसको सात्त्विक गुणले मनलाई शान्त राख्न र मानसिक सन्तुलन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि वासाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्दछन्। भासिसिन (Vasicine) र भासिसिनोन (Vasicinone) वासामा पाइने मुख्य अल्कालोइड (Alkaloids) हुन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यी तत्त्वहरूमा शक्तिशाली श्वासनली विस्तारक (Bronchodilator) र कफनाशक (Expectorant) गुण हुन्छ। आधुनिक औषधि विज्ञानमा प्रयोग हुने 'ब्रोमहेक्सिन' (Bromhexine) नामक औषधि वासाकै रासायनिक संरचनाबाट प्रेरित भएर बनाइएको हो।

यसका साथै, अनुसन्धानहरूले वासाको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्न सक्ने प्रमाणित गरेका छन्, जसले यसको एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Effect) लाई पुष्टि गर्छ। यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्दछ, जसले यसको एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect) लाई प्रमाणित गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

वासा एक सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ। गर्भवती महिलाहरूले वासाको सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine stimulant) काम गर्न सक्छ, जसले गर्दा गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

वासाले रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्न सक्ने हुनाले मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ र चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। अत्यधिक मात्रामा वासाको सेवन गर्दा बान्ता हुने वा पखाला लाग्ने समस्या हुन सक्छ। त्यसैले सधैँ उचित मात्रामा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ। वात दोष बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक प्रयोगले शरीरमा रूखोपन बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द | अर्थ र व्याख्या |

| : --- | :--- |

| **रक्तपित्त (Raktapitta)** | शरीरका विभिन्न अङ्गहरू जस्तै नाक, मुख, वा मलद्वारबाट रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders)। |

| **क्षयरोग (Kshaya)** | फोक्सोमा लाग्ने एक प्रकारको गम्भीर सरुवा रोग जसलाई आधुनिक चिकित्सामा ट्युबरकुलोसिस (Tuberculosis) भनिन्छ। |

| **कफनाशक (Expectorant)** | श्वासनलीमा जमेको कफ वा खकारलाई पातलो बनाएर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने औषधि वा जडीबुटी। |

| **मेध्य (Medhya)** | मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति, र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic)। |

| **विपाक (Vipaka)** | खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)। |

| **श्वासनली विस्तारक (Bronchodilator)** | श्वासनलीलाई फराकिलो बनाएर श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई सहज बनाउने तत्त्व। |

कालमेघ (भूनिम्ब / Andrographis paniculata)

१. परिचय (Introduction)

कालमेघ नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'भूनिम्ब' (जमिनको नीम) भनिन्छ किनभने यसको स्वाद नीम जस्तै अत्यन्तै तीतो हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'एन्डोग्राफिस प्यानिकुलाटा' (Andrographis paniculata) हो र यो 'एकान्थेसी' (Acanthaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'किङ अफ बिटर्स' (King of Bitters) अर्थात् तीतोपनको राजा भनेर पनि चिनिन्छ। नेपालका तराई र पहाडी भूभागमा यो वनस्पति प्राकृतिक रूपमै उम्रिने गर्दछ र यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ।

नेपाली समाजमा कालमेघको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी ज्वरो आउँदा, कलेजोको समस्या हुँदा र रगत सफा गर्नुपर्दा हाम्रा पुर्खाहरूले यसको प्रयोग गर्दै आएका छन्। गाउँघरमा यसलाई 'तीते' वा 'कालमेघ'कै नामले चिनिन्छ। यसको सम्पूर्ण भाग (पात, डाँठ र जरा) औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई सिधै तरकारीको रूपमा नखाइए पनि, बिहान खाली पेटमा यसको रस वा काढा बनाएर पिउने चलन छ, जसले शरीरका विकारहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेद र परम्परागत नेपाली चिकित्सा प्रणालीमा कालमेघलाई एक शक्तिशाली 'हेपाटोटेक्टिभ' (Hepatoprotective) अर्थात् कलेजो रक्षक जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आधुनिक युगमा पनि यसको महत्त्व घटेको छैन, बरु वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यसका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गर्दै लगेका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कालमेघ (भूनिम्ब) को व्यापक वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र उपयोगिताको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

कालमेघस्तु भूनिम्बो यवाकारफलस्तथा ।
सुतिक्तः लघुरुक्षोष्णाः कफपित्तविनाशकृत् ॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:
कालमेघलाई भूनिम्ब पनि भनिन्छ र यसको फल जौको आकार जस्तो हुन्छ। यो अत्यन्त तीतो (सुतिक्त), पचमा हलुका (लघु), रुखो (रुक्ष) र तातो (उष्ण) प्रकृतिको हुन्छ। यसले शरीरमा बढेको कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्ने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): तिक्त (Bitter - तीतो)

गुण (Qualities): लघु (Light - हलुका), रुक्ष (Dry - रुखो)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot - तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent - पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta doshas - कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कालमेघलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

कलेजोको समस्या र जन्डिस (Liver issues and Jaundice):
गाउँघरमा जन्डिस (कमलपित्त) हुँदा कालमेघको प्रयोग सबैभन्दा बढी गरिन्छ। यसको लागि कालमेघको ताजा पातहरूलाई पिनेर रस निकालिन्छ। बिहान खाली पेटमा १-२ चम्चा कालमेघको रसमा थोरै मह मिसाएर ५-७ दिनसम्म खुवाउने चलन छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ र रगतमा भएको बिलिरुबिनको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ।

दीर्घकालीन ज्वरो र मलेरिया (Chronic Fever and Malaria):
पुरानो ज्वरो, मलेरिया वा डेंगु जस्ता समस्यामा कालमेघको काढा (Decoction) बनाएर पिउने गरिन्छ। १०-१५ ग्राम कालमेघको सुकेको धुलोलाई २ गिलास पानीमा उमालेर आधा गिलास नहुन्जेल पकाउने र मनतातो भएपछि पिउने गरिन्छ। यसले शरीरको तापक्रम घटाउनुका साथै संक्रमणलाई नष्ट गर्छ।

रगत शुद्धीकरण र छालाको समस्या (Blood Purification and Skin Diseases):
डन्डीफोर, दाद, लुतो वा रगतमा खराबी भएर आउने छालाका रोगहरूमा कालमेघको प्रयोग गरिन्छ। यसको धुलोलाई मनतातो पानीसँग राति सुत्नुअघि खाँदा रगत सफा हुन्छ। साथै, यसको लेप बनाएर छालामा लगाउँदा घाउ खटिरा छिटो निको हुन्छ।

पाचन समस्या र जुका (Digestive Issues and Intestinal Worms):
पेटमा जुका परेमा वा भोक नलाग्ने समस्या भएमा कालमेघको रस वा चूर्ण प्रयोग गरिन्छ। यसको तीतोपनले पेटका हानिकारक कीटाणु र जुकालाई मार्छ भने पाचन रसको उत्पादन बढाएर भोक जगाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कालमेघमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

कलेजो रक्षक (Hepatoprotective): कालमेघले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र नयाँ कोषहरूको निर्माणमा मद्दत गर्छ। यसले कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या (Fatty liver) र हेपाटाइटिस (Hepatitis) मा अत्यन्तै राम्रो काम गर्छ।

सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): शरीरका भित्री अङ्गहरू वा बाहिरी भागमा भएको सुन्निने समस्यालाई यसले प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ।

जीवाणुनाशक र विषाणुनाशक (Antimicrobial and Antiviral): यसले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूको वृद्धि रोक्छ। विशेषगरी रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासको संक्रमणमा यो उपयोगी छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): कालमेघले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादन र उपयोगलाई सन्तुलित बनाउँछ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory): यसले शरीरको सेतो रक्तकोषिकाको कार्यक्षमता बढाएर रोगसँग लड्ने क्षमता (Immunity) सुदृढ गर्छ।

मात्रा (Dosage):
आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया कालमेघको चूर्ण (Powder) १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक मनतातो पानीसँग लिन सकिन्छ। ताजा रस (Fresh juice) ५ देखि १० मिलिलिटर र काढा (Decoction) २० देखि ४० मिलिलिटरसम्म लिनु उपयुक्त हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कालमेघ मुख्यतया औषधीय गुणको लागि चिनिए पनि यसमा महत्त्वपूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरू (Nutritional components) पनि पाइन्छन्:

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने फलामले रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): कालमेघमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियतको समस्या हटाउन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कालमेघले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नचिनिए पनि, यसले शरीरको समग्र सन्तुलन कायम गरी मस्तिष्कलाई फाइदा पुर्याउँछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): कालमेघमा पाइने एडाप्टोजेनिक (Adaptogenic) गुणले शरीरलाई तनावसँग लड्न मद्दत गर्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टी-इन्फ्लामेटरी गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): शरीरका विकारहरू बाहिर निकालेर र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारेर यसले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Quality sleep) लाग्न मद्दत गर्छ।

सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार शरीरमा पित्त दोष बढ्दा क्रोध र चिडचिडापन बढ्छ। कालमेघले पित्तलाई सन्तुलनमा राख्ने हुनाले यसले मनलाई शान्त र सात्त्विक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले कालमेघका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ।

एन्ड्रोग्राफोलाइड (Andrographolide): यो कालमेघमा पाइने सबैभन्दा प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active chemical compound) हो। यसैको कारणले कालमेघको स्वाद तीतो

हुन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि एन्डोग्राफोलाइडमा शक्तिशाली कलेजो रक्षक (Hepatoprotective) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू हुन्छन्।

प्रतिरक्षा प्रणाली उत्तेजक (Immunostimulant): आधुनिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कालमेघले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा रुघाखोकी (Common cold) र श्वासप्रश्वासको संक्रमण छिटो निको हुन्छ।

एन्टी-अक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant Activity): यसमा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र पोलिफेनोल्स (Polyphenols) ले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छन्, जसले मुटुको रोग र अन्य दीर्घकालीन रोगहरूबाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कालमेघ अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले कालमेघको सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले गर्भाशयलाई खुम्च्याउन सक्छ र गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

रक्तचापको औषधि (Blood Pressure Medications): कालमेघले रक्तचाप घटाउने काम गर्छ। त्यसैले उच्च रक्तचापको औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा रक्तचाप अत्यधिक कम (Hypotension) हुन सक्छ।

रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood Thinners): यसले रगत जम्ने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउन सक्छ, त्यसैले रगत पातलो गर्ने औषधि खाइरहेकाहरूले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

दोष अनुसारको चेतावनी (Dosha-specific warnings): यो रुक्ष (रुखो) प्रकृतिको हुने भएकाले वात दोष (Vata dosha) बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा शरीरमा झन् सुख्खापन बढ्न सक्छ।

अत्यधिक मात्रा (Overdose): यसको अत्यधिक सेवनले वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने र पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

भूनिम्ब (Bhunimba): जमिनमा उम्रिने नीम जस्तै तीतो वनस्पति (King of bitters)।

सुतिक्त (Sutikta): अत्यन्तै तीतो स्वाद भएको (Extremely bitter taste)।

कफ-पित्त शामक (Kapha-Pitta Shamaka): शरीरमा बढेको कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण (Pacifier of Kapha and Pitta doshas)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

रुक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण (Dry quality)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

चित्रक (चित्रक / Plumbago zeylanica)

१. परिचय (Introduction)

चित्रक (Chitrak) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र शक्तिशाली जडीबुटी हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'प्लुम्बागो जेयलानिका' (Plumbago zeylanica) हो र यो 'प्लुम्बाजिनेसी' (Plumbaginaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'चित्रक', 'अनल', 'पावक' र 'वह्नि' जस्ता नामले चिनिन्छ, जसको अर्थ 'आगो' (Fire) हुन्छ। यसले शरीरमा पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई तीव्र रूपमा बढाउने हुनाले यसको नाम आगोको पर्यायवाची शब्दहरूबाट राखिएको हो।

नेपाली समाजमा चित्रकको जरा (Root) लाई विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्न र शरीरका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न प्रयोग गरिन्छ। यसको बोट १ देखि १.५ मिटरसम्म अग्लो हुने बहुवर्षीय झाडीदार वनस्पति हो, जसमा सेता साना फूलहरू फुल्ने गर्दछन्। नेपालका उष्ण र उपोष्ण हावापानी भएका तल्लो पहाडी र तराईका भूभागहरूमा यो वनस्पति प्राकृतिक रूपमै हुर्किएको पाइन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, चित्रकलाई आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा 'रसायन' (Rejuvenator) को रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले शरीरका विभिन्न स्रोतहरू (Channels) लाई सफा गर्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउने काम गर्दछ। यसको जरा अत्यन्त उष्ण (Hot) र तीक्ष्ण (Sharp) हुने भएकाले यसलाई शुद्धीकरण (Purification) गरेर मात्र औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परागत चलन रहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरूमध्ये 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को हरीतक्यादि वर्गमा चित्रकको गुण र कर्मको बारेमा स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसको श्लोक यस प्रकार छ:

"चित्रकोऽनलनामा च पाठी व्यालस्तथोषणः ।
चित्रकः कटुकः पाके वह्निकृत्पाचनो लघुः ॥
रूक्षोष्णो ग्रहणीकुष्ठशोथार्शः कृमिकासनुत् ।
वातश्लेष्महरो ग्राही वातघ्नः श्लेष्मपित्तहृत् ॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ७०-७१)

नेपाली अनुवाद:

चित्रकलाई अनल, पाठी, व्याल र उषण पनि भनिन्छ। यो पचेपछि कटु (Pungent) हुन्छ, यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ, खाना पचाउँछ र पच्नमा हलुका (Light) हुन्छ। यो रूक्ष

(Dry) र उष्ण (Hot) प्रकृतिको हुन्छ। यसले ग्रहणी (Malabsorption syndrome), कुष्ठरोग (Skin diseases), सुन्निने समस्या (Inflammation), पायल्स (Piles), जुका (Worms) र खोकी (Cough) लाई नष्ट गर्दछ। यसले वात र कफ दोषलाई हटाउँछ, दिसा बाँध्ने (Absorbent) काम गर्दछ र वात, कफ तथा पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा चित्रकको रस (Taste) कटु (Pungent) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) लघु (Light), रूक्ष (Dry) र तीक्ष्ण (Sharp) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Metabolic Property) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई शमन गर्ने (Balances Vata and Kapha) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा चित्रकलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको जरालाई मुख्य औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। अपच (Indigestion) र भोक नलाग्ने समस्यामा चित्रकको जराको धूलो १ देखि २ ग्राम मनतातो पानीसँग खाना खानुअघि सेवन गर्ने परम्परा छ। यसले पेटको अग्नि बढाएर खाना पचाउन मद्दत गर्छ।

पायल्स (Piles/Hemorrhoids) को समस्यामा चित्रकको जराको धूलोलाई मोही (Buttermilk) सँग मिसाएर पिउने परम्परागत विधि निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसले दुखाइ कम गर्ने र दिसा खुलाउने काम गर्छ। बाथ रोग (Rheumatism) वा जोर्नी दुख्ने समस्यामा चित्रकको जरालाई पिनेर लेप (Paste) बनाई सुन्निएको वा दुखेको ठाउँमा लगाइन्छ। यसको उष्ण गुणले दुखाइ र सुन्निने समस्या कम गर्छ।

पुरानो रुघाखोकी र पिनास (Cold, Cough and Sinusitis) हुँदा चित्रकको जराको काढा (Decoction) बनाएर पिउनाले छातीमा जमेको कफ (Mucus) बाहिर निकाल्न मद्दत पुग्छ। दाद, लुतो वा छालाको संक्रमण (Skin Diseases) मा यसको जराको लेप लगाउने गरिन्छ। तर यो धेरै कडा हुने भएकाले थोरै मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता नेपाली समाजमा रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चित्रकमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट जडीबुटी बनाउँछ। यो एक शक्तिशाली पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) हो। यसले आमाशयबाट निस्कने पाचक रस (Gastric juices) को स्रावलाई बढाउँछ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पच्छ र ग्यास्ट्रिकको समस्या कम हुन्छ।

यसमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) र बाथ रोगमा यो लाभदायक हुन्छ। चित्रकले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र

फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने हुनाले यसलाई जीवाणुनाशक (Antimicrobial) पनि मानिन्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ र कलेजोमा जमेको बोसो (Fatty liver) कम गर्न मद्दत गरी कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार चित्रकको जराको चूर्ण (Powder) को मात्रा (Dosage) १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि चित्रकलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा केही महत्त्वपूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसमा रहेको फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

यसमा क्याल्सियम, आइरन र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार गर्न मद्दत गर्छन्। साथै, यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र समग्र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चित्रकले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा चित्रकलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मस्तिष्कको रक्तसञ्चार बढाएर स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्ने काम गर्छ, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ। शरीरको वात दोष सन्तुलनमा आउँदा मानसिक चञ्चलता कम हुन्छ र निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार आई गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

यसले शरीरका स्रोतहरू (Channels) सफा गरी मानसिक स्पष्टता (Mental clarity) ल्याउँछ। यसको सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) ले आलस्य हटाएर व्यक्तिलाई ऊर्जावान र सकारात्मक बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि चित्रकका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। चित्रकको जरामा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्व 'प्लुम्बागिन' (Plumbagin) हो। यो तत्त्व नै यसको औषधीय गुणको मुख्य कारण हो।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि प्लुम्बागिनले प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate cancer) लगायत अन्य केही क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, जसले यसको क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer

Properties) क्षमतालाई पुष्टि गर्छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार चित्रकको अर्क (Extract) ले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ, जसलाई कोलेस्ट्रोल घटाउने (Hypolipidemic Action) भनिन्छ।

यसले शरीरको सेतो रक्तकोष (White blood cells) को कार्यक्षमता बढाएर बाह्य संक्रमणविरुद्ध लड्ने क्षमता वृद्धि गर्छ, जसले यसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory Effect) लाई प्रमाणित गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चित्रक अत्यन्त उष्ण र तीक्ष्ण प्रकृतिको हुने भएकाले यसको प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ। गर्भवती महिलाहरू (Pregnancy) ले चित्रकको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको उष्ण गुणले गर्भपतन (Miscarriage) गराउन सक्छ। स्तनपान (Lactation) गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) भएका वा एसिडिटीको समस्या भएका पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha Warnings) ले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ वा बेवास्ता गर्नुपर्छ। यसको अत्यधिक मात्रा (Overdose) सेवनले पेट पोल्ने, पखाला लाग्ने र स्नायु सम्बन्धी समस्या (Neuropathy) निम्त्याउन सक्छ। यसको जरालाई सधैं शुद्धीकरण (Purification) गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

अग्नि (Agni): पाचन शक्ति वा शरीरको मेटाबोलिजम (Digestive fire/Metabolism) जसले खाएको कुरा पचाउन मद्दत गर्छ।

ग्रहणी (Grahani): खाएको कुरा राम्ररी नपच्ने र बारम्बार दिसा लाग्ने समस्या (Malabsorption syndrome) जसले शरीरलाई कमजोर बनाउँछ।

आम (Ama): राम्ररी नपचेको खानाबाट शरीरमा बन्ने विषाक्त पदार्थ (Metabolic toxins) जसले विभिन्न रोगहरू निम्त्याउँछ।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवित गर्ने र बुढ्यौली रोक्ने औषधि (Rejuvenating therapy) जसले आयु बढाउँछ।

दीपन (Deepana): भोक जगाउने र पाचन शक्ति बढाउने प्रक्रिया (Appetizer) जसले खानाप्रतिको रुचि बढाउँछ।

पाचन (Pachana): खाएको खाना र शरीरका विषाक्त पदार्थहरूलाई पचाउने प्रक्रिया (Digestive) जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ।

विडङ्ग (विडङ्ग / Embelia ribes)

१. परिचय (Introduction)

विडङ्ग (Vidanga) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'विडङ्ग' वा 'कृमिघ्न' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'एम्बेलिया राइब्स' (Embelia ribes) भनिन्छ। यो प्रिमुल्यासी (Primulaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको लहरे वनस्पति हो। यसको दाना हेर्दा ठ्याक्कै मरिच जस्तो देखिने हुनाले यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'फल्स ब्ल्याक पेपर' (False black pepper) पनि भनिन्छ। नेपालका पहाडी भूभागहरूमा प्राकृतिक रूपमै पाइने यो वनस्पति नेपाली जनजीवनसँग परापूर्वकालदेखि नै जोडिएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा विडङ्गको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी पेटका कीराहरू (Intestinal worms) मार्न र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न यसको प्रयोग घरेलु औषधिको रूपमा व्यापक रूपमा हुँदै आएको छ। हाम्रा पुर्खाहरूले बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मलाई पेटसम्बन्धी समस्या हुँदा विडङ्गको धुलो खुवाउने चलन बसालेका थिए। यसको स्वाद टर्रो र पिरो हुने भएकाले यसले शरीरमा रहेका हानिकारक तत्त्वहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा विडङ्गको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई 'कृमिघ्न' अर्थात् कीरा मार्ने सबैभन्दा उत्तम औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। नेपालका गाउँघरमा अझै पनि यसलाई सङ्कलन गरी सुकाएर भण्डारण गर्ने र आवश्यकता पर्दा औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा जीवितै छ। यसले हाम्रो भान्सालाई केवल खाना पकाउने ठाउँ मात्र नभई एक प्राकृतिक औषधालयको रूपमा स्थापित गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा विडङ्गको गुण र महत्त्वबारे विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुणधर्मबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"विडङ्गं कटु तीक्ष्णोष्णं रूक्षं वह्निकरं लघु।
शूलाध्मानोदरश्लेष्मकृमिवातविबन्धनुत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:
विडङ्ग स्वादमा पिरो (कटु), तीक्ष्ण, उष्ण (तातो प्रकृतिको), रूखो, पाचन अग्नि बढाउने र पचाउन हलुका हुन्छ। यसले पेटको दुखाइ (शूल), पेट फुल्ने समस्या (आध्मान), पेटका रोगहरू (उदर रोग), कफ (श्लेष्म), पेटका कीरा (कृमि), वात दोष र कब्जियत (विबन्ध) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): कटु (Pungent), कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Vata shamaka)। तातो प्रकृतिको भएकाले यसले पित्त दोष भने बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली घरपरिवारमा विडङ्गलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

१. पेटका कीरा (Intestinal Worms) को उपचार:
विडङ्ग पेटका कीरा मार्न सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ। यसका लागि ३ देखि ५ ग्राम विडङ्गको धुलोलाई मनतातो पानी वा महसँग मिसाएर बिहान खाली पेटमा लगातार ३-५ दिनसम्म खुवाउने गरिन्छ। यसले जुका, चुर्ना जस्ता सबै प्रकारका कीराहरूलाई नष्ट गरी दिसाको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

२. अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis):
पाचन शक्ति कमजोर हुँदा वा पेट फुल्ने समस्या हुँदा विडङ्गको प्रयोग गरिन्छ। आधा चम्चा विडङ्गको धुलोमा थोरै बिरे नुन मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा पाचन अग्नि (Digestive fire) तीव्र हुन्छ र खाएको कुरा राम्ररी पच्छ।

३. छालाका समस्या (Skin Diseases):
दाद, चिलाउने वा अन्य छालाका सङ्क्रमणहरूमा विडङ्गको लेप बनाएर लगाउने चलन छ। विडङ्गको धुलोलाई पानी वा तोरीको तेलमा मिसाएर मलम जस्तो बनाई सङ्क्रमित ठाउँमा लगाउँदा यसको कीटाणुनाशक गुणले घाउ खटिरा निको पार्न मद्दत गर्दछ।

४. कब्जियत (Constipation):
विडङ्गमा हल्का रेचक (Mild laxative) गुण हुन्छ। राति सुत्नुअघि एक चम्चा विडङ्गको धुलो मनतातो पानीसँग खाँदा भोलिपल्ट बिहान पेट सफा हुन्छ र कब्जियतको समस्याबाट मुक्ति मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

विडङ्गमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्:

१. कृमिनाशक (Anti-parasitic/Anthelmintic): विडङ्गको सबैभन्दा प्रमुख औषधीय गुण भनेको यसको कीटाणु र परजीवी नाशक क्षमता हो। यसले आन्द्रामा रहेका परजीवीहरूको स्नायु प्रणालीलाई नष्ट गरी तिनीहरूलाई मार्दछ।

२. सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइ कम गर्न यसले प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ। विशेषगरी जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ।

३. सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): यसमा रहेका रासायनिक तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्। त्यसैले यसलाई विभिन्न सङ्क्रमणहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

४. मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): केही अध्ययनहरूले देखाए अनुसार विडङ्गले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्छ।

मात्रा (Dosage guidance):
आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिका लागि विडङ्गको धुलोको मात्रा प्रतिदिन ३ देखि ५ ग्रामसम्म हुन्छ। कीरा मार्ने प्रयोजनका लागि भने चिकित्सकको सल्लाह अनुसार ५ देखि १० ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि विडङ्गलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) लगायतका एन्टिअक्सिडेन्ट भिटामिनहरू पाइन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): विडङ्गमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता आवश्यक खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

प्रोटिन (Protein): यसमा सामान्य मात्रामा वनस्पतिजन्य प्रोटिन पनि पाइन्छ जसले शरीरका तन्तुहरूको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्दछ।

यी पोषक तत्त्वहरूले शरीरको समग्र स्वास्थ्यलाई सुधार्नुका साथै आन्द्राको कार्यक्षमता बढाएर खाएको कुराबाट पोषक तत्त्वहरू सोस्ने (Absorption) प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

विडङ्गले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कलाई पोषण दिने औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): विडङ्गमा 'एन्टी-एन्जाइटी' (Anti-anxiety) र 'एन्टी-डिप्रेसेन्ट' (Anti-depressant) गुणहरू पाइन्छन्। यसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता रसायनहरूको सन्तुलन मिलाई मुड (Mood) राम्रो बनाउन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ।

स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement): यसले मस्तिष्कका कोषिकालाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार यसले मनलाई शान्त र स्थिर बनाउने सात्त्विक गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा मानसिक एकाग्रता बढ्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि विडङ्गका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active chemical compound) 'एम्बेलिन' (Embelin) हो।

एम्बेलिन (Embelin): यो विडङ्गमा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि एम्बेलिनमा शक्तिशाली 'एन्थेल्मिन्टिक' (Anthelmintic - कीरा मार्ने) गुण हुन्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Action): यसमा रहेका फिनोलिक कम्पाउन्डहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषिकाको क्षति हुनबाट जोगाउँछन्।

न्युरोप्रोटेक्टिभ प्रभाव (Neuroprotective Action): आधुनिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि विडङ्गले मस्तिष्कका स्नायुहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अल्जाइमर्स (Alzheimer's) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम हुन सक्छ।

लिपिड नियन्त्रण (Lipid-lowering effect): वैज्ञानिक परीक्षणहरूमा यसले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (Bad cholesterol) लाई घटाउन र मोटोपन (Obesity) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने देखिएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

विडङ्ग अत्यन्तै लाभदायक जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले विडङ्गको प्रयोग गर्नु हुँदैन किनभने यसले गर्भाशयमा सङ्कुचन ल्याउन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

प्रजनन क्षमता (Fertility): आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञान दुवैका अनुसार विडङ्गको लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा यसले गर्भनिरोधक (Contraceptive) को रूपमा काम गर्न सक्छ। त्यसैले सन्तान प्राप्तिको योजना बनाइरहेका दम्पतीहरूले यसको अत्यधिक प्रयोगबाट बच्नुपर्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta Dosha Warnings): यो तातो प्रकृतिको (उष्ण वीर्य) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग कम मात्रामा वा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईंले कुनै आधुनिक औषधिहरू (विशेषगरी रगत पातलो बनाउने वा मधुमेहका औषधिहरू) सेवन गरिरहनुभएको छ भने विडङ्ग खानुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनु आवश्यक छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कृमिघ्न (Krimighna): पेट वा आन्द्रामा पर्ने कीरा तथा परजीवीहरूलाई नष्ट गर्ने औषधि वा गुण (Anthelmintic / Anti-parasitic)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा ताप वा गर्मी उत्पन्न गर्ने तातो प्रकृतिको प्रभाव (Hot potency)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व वा औषधि (Brain tonic / Nootropic)।

आध्मान (Adhmana): ग्यास जम्मा भएर पेट फुल्ने वा डम्म हुने समस्या (Flatulence / Abdominal distension)।

विबन्ध (Vibandha): दिसा राम्ररी नखुल्ने वा कब्जियत हुने अवस्था (Constipation)।

रेचक (Rechaka): पेट सफा गराउने वा दिसा खुलाउने गुण भएको पदार्थ (Laxative)।

पुनर्नवा (पुनर्नवा / Boerhavia diffusa)

१. परिचय (Introduction)

पुनर्नवा (Punarnava) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसको संस्कृत नाम पनि 'पुनर्नवा' नै हो, जसको शाब्दिक अर्थ "पुनः नयाँ गर्ने" वा "शरीरलाई पुनर्जीवन दिने" (Rejuvenator) भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'बोएरहाभिया डिफ्युजा' (Boerhavia diffusa) हो र यो 'निक्ताजिनेसी' (Nyctaginaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका तराईदेखि पहाडी भूभागसम्म वर्षायाममा यो वनस्पति जताततै उम्रिएको पाइन्छ। यसका पातहरू साना, गोलाकार र बाक्लो हुन्छन् भने यसको जरा लामो र गहिरो हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा पुनर्नवाको विशेष स्थान रहेको छ। गाउँघरमा यसलाई सागको रूपमा पकाएर खाने चलन छ, जसले शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। विशेषगरी वर्षायाममा जब शरीरमा विभिन्न प्रकारका संक्रमण र रोगहरूको जोखिम बढी हुन्छ, तब पुनर्नवाको सेवनले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसलाई सुकाएर चूर्णको रूपमा वा ताजा पातको रस निकालेर पनि प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, पुनर्नवा हजारौं वर्षदेखि आयुर्वेदमा एक प्रमुख औषधिको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। प्राचीन ऋषिमुनिहरूले यसलाई शरीरका भित्री अङ्गहरू, विशेषगरी मिर्गौला (Kidney) र कलेजो (Liver) को कार्यक्षमता सुधार गर्न र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न प्रयोग गर्थे। यसले शरीरका जीर्ण कोषहरूलाई पुनः सक्रिय बनाउने भएकाले यसलाई 'रसायन' (Rasayana) अर्थात् आयु बढाउने औषधिको रूपमा पनि चिनिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा पुनर्नवाको महिमा र औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादि वर्गमा पुनर्नवाको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

"पुनर्नवा भवेदुष्णा तिक्ता रूक्षा कफापहा ।
सशोफपाण्डुहृद्रोगकासोरःक्षतशूलनुत् ॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:
पुनर्नवा उष्ण (तातो) प्रकृतिको, तिक्त (तीतो) रसयुक्त र रूक्ष (सुक्खा) गुण भएको हुन्छ। यसले कफ दोषलाई नाश गर्दछ। यसले शरीरको सुजन (Edema), पाण्डु रोग (Anemia), मुटुका रोगहरू (Heart diseases), खोकी (Cough), छातीको घाउ र शूल (Pain) लाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा, यसको रस (Taste) तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, तर यसको सन्तुलित प्रयोगले त्रिदोष (Tridosha) लाई नै शमन गर्न मद्दत गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली घरपरिवारमा पुनर्नवालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी मिर्गौला र कलेजोको स्वास्थ्य सुधार गर्न यसको प्रयोग व्यापक छ। पिसाब रोकिने वा पिसाब पोल्ने (Dysuria) समस्या हुँदा पुनर्नवाको जराको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि १०-१५ ग्राम पुनर्नवाको जरालाई दुई गिलास पानीमा उमालेर आधा गिलास बाँकी रहेपछि छानेर बिहान-बेलुका पिउनाले पिसाब खुलाउन मद्दत गर्छ।

शरीरको कुनै पनि भाग सुन्निएको (Edema) अवस्थामा पुनर्नवाको पातको रस वा यसको जराको लेप बनाएर लगाउने गरिन्छ। साथै, यसको साग पकाएर खाँदा शरीरभित्र जमेको अतिरिक्त पानी (Fluid retention) पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छ। कलेजोलाई स्वस्थ राख्न र जन्डिस (Jaundice) रोगमा पुनर्नवाको पञ्चाङ्ग (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) को रस निकालेर महसँग मिसाई दिनको दुई पटक सेवन गराइन्छ। रगतको कमी (Anemia) भएको अवस्थामा पुनर्नवाको साग नियमित रूपमा खाँदा शरीरमा रगतको मात्रा बढ्छ। यसलाई फलामको भाँडामा पकाएर खाँदा अझ बढी फाइदा हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)
पुनर्नवामा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यो एक शक्तिशाली मूत्रल (Diuretic) औषधि हो। यसले मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाएर शरीरबाट अतिरिक्त तरल पदार्थ र विषाक्त तत्त्वहरूलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्छ। यसले मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney stones) र पिसाबको संक्रमण (UTI) मा पनि फाइदा पुर्याउँछ।

यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) अद्भुत क्षमता हुन्छ। आर्थराइटिस (Arthritis) वा जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको प्रयोगले दुखाइ र सुजन दुवै कम गर्छ। पुनर्नवाले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र नयाँ कोषहरूको निर्माणमा मद्दत गर्छ। यसले कलेजोको इन्जाइमहरूलाई सन्तुलित राख्न र फ्याटी लिभर (Fatty liver) जस्ता समस्याहरूमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ र इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न सहयोग पुर्याउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, पुनर्नवाको रस १०-२० मिलिलिटर, चूर्ण ३-६ ग्राम र काढा ५०-१०० मिलिलिटरको मात्रामा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पुनर्नवा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

पुनर्नवा फलाम (Iron) को राम्रो स्रोत हो। यसले शरीरमा रातो रक्तकोष (Red blood cells) को निर्माणमा मद्दत गर्छ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन आवश्यक पर्ने क्याल्सियम (Calcium) पनि यसमा पाइन्छ। यसमा पाइने प्रोटिन (Protein) ले शरीरको वृद्धि विकासमा मद्दत गर्छ भने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन सहयोग गर्छ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) ले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पुनर्नवाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) रसायनको रूपमा पनि लिइन्छ। पुनर्नवाको नियमित सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसले तनाव हर्मोन (Stress hormones) को स्तरलाई कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ।

यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ। मानसिक तनाव कम हुने भएकाले यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान गर्न र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार पुनर्नवामा सात्त्विक गुण (Sattvic properties) हुन्छ, जसले मनलाई शुद्ध, शान्त र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ। यसले मानसिक थकान (Mental fatigue) हटाएर मस्तिष्कलाई पुनः ऊर्जावान् बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि पुनर्नवाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्छन्। पुनर्नभाभिन (Punarnavine) पुनर्नवामा पाइने एक प्रमुख अल्कालोइड (Alkaloid) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यस तत्त्वमा शक्तिशाली मूत्रल (Diuretic) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ।

पुनर्नभोसाइड (Punarnavoside) अर्को महत्त्वपूर्ण यौगिक हो जसले कलेजोलाई सुरक्षित राख्ने (Hepatoprotective) र रगत जम्न नदिने (Antifibrinolytic) कार्य गर्दछ। यसमा पाइने बोएराभिनोन्स (Boeravinones) जस्ता रोटेनोइड्सहरू (Rotenoids) मा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू पाइन्छन्। प्रयोगशाला परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि पुनर्नवाको अर्कले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, जसले यसको एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial action) लाई प्रमाणित गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि पुनर्नवा एक सुरक्षित र प्राकृतिक औषधि हो, तर केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ। गर्भवती महिलाहरूले यसको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ, किनकि यसको उष्ण वीर्यले गर्भाशयमा प्रभाव पार्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि सावधानी अपनाउनु पर्छ।

पुनर्नवाले रक्तचाप कम गर्न सक्ने भएकाले, उच्च रक्तचापको औषधि (Blood pressure medications) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा रक्तचाप धेरै कम हुने जोखिम हुन सक्छ। यसको प्रकृति तातो (उष्ण) हुने भएकाले, शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त (Pitta dosha) बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले पेट पोल्ने वा एसिडिटी बढाउन सक्छ। यदि तपाईं मिर्गौला वा मुटुको गम्भीर रोगको लागि एलोप्याथिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, पुनर्नवाको प्रयोग गर्नुअघि डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोला।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
रसायन	शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि वा चिकित्सा।	Rejuvenative therapy
मूत्रल	पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरबाट अतिरिक्त तरल पदार्थ र विकारहरू बाहिर निकाल्ने गुण।	Diuretic
पाण्डु रोग	शरीरमा रगतको कमी भई छाला पहेँलो हुने अवस्था।	Anemia
मेध्य	मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण।	Brain tonic / Nootropic
विपाक	खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद।	Post-digestive effect
त्रिदोष	आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू—वात, पित्त र कफ।	The three fundamental bodily bio-elements

भूम्यामलकी (भूम्यामलकी / Phyllanthus niruri)

१. परिचय (Introduction)

भूम्यामलकी (Bhumyamalaki) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'भूम्यामलकी', 'शिवा', 'तामलकी' र 'बहुपत्रा' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'फिल्लान्थस निरुरी' (Phyllanthus niruri) हो र यो 'फिल्लान्थेसी' (Phyllanthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'स्टोन ब्रेकर' (Stonebreaker) वा 'गेल अफ द विन्ड' (Gale of the wind) पनि भनिन्छ। यसको बोट सानो हुने र पातको मुनि स-साना अमला जस्ता फलहरू लाग्ने हुनाले यसलाई भुइँ अमला वा भूम्यामलकी भनिएको हो।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा भूम्यामलकीको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी वर्षायाममा नेपालका तराईदेखि पहाडी भेगसम्मका खेतबारी, कान्ला र चौरहरूमा यो आफैँ उम्रिने गर्दछ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको औषधीय गुणलाई पहिचान गरी कलेजो (Liver) र मिर्गौला (Kidney) सम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा यसको व्यापक प्रयोग गर्दै आएका छन्। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूदेखि लिएर गाउँघरका वैद्य र जान्नेसुन्ने बुढापाकाहरूसम्मले यसलाई कलेजोको रक्षक र पत्थरी नाशक अचुक औषधिको रूपमा सम्मान गर्दै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा भूम्यामलकीको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु'को गुडूच्यादि वर्गमा यसको स्वरूप र औषधीय गुणहरूको स्पष्ट व्याख्या गरिएको छ।

श्लोक:

भूम्यामलकिका प्रोक्ता शिवा तामलकीति च ।
बहुपत्रा बहुफला बहुवीर्याऽजटाऽपि च ॥२७७॥
भूधात्री वातकृत्तिक्ता कषाया मधुरा हिमा ।
पिपासाकासपित्तास्रकफपाण्डुक्षतापहा ॥२७८॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

भूम्यामलकीलाई शिवा र तामलकी पनि भनिन्छ। यसमा धेरै पातहरू (बहुपत्रा), धेरै फलहरू (बहुफला) हुन्छन् र यो अत्यन्त प्रभावकारी (बहुवीर्या) हुन्छ। यसको जरा हुँदैन (अजटा)। भूधात्री (भूम्यामलकी) ले वात दोष बढाउँछ, यो स्वादमा तीतो (तिक्त), टर्रो (कषाय) र गुलियो (मधुर) हुन्छ।

यसको प्रभाव चिसो (शीत वीर्य) हुन्छ। यसले तिर्खा लाग्ने (पिपासा), खोकी (कास), रक्तपित्त (रक्तस्राव), कफ दोष, पाण्डु रोग (रक्तअल्पता) र घाउखटिरा (क्षत) लाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा कुरा गर्दा, भूम्यामलकीको रस तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो) र मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसको गुण लघु (हल्का) र रुक्ष (सुक्खा) हुन्छ भने वीर्य शीत (चिसो) हुन्छ। पाचन पछि यसको विपाक मधुर (गुलियो) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (कफपित्तशामक) कार्य गर्दछ, तर अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा यसले वात दोष बढाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा भूम्यामलकीलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जन्डिस (कमलपित्त), मिर्गौलाको पत्थरी र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

जन्डिस (Jaundice) र कलेजोको समस्यामा भूम्यामलकीको सम्पूर्ण बोट (पात, डाँठ, जरा र फल) लाई राम्ररी पखालेर पिँध्ने र त्यसको १५ देखि २० मिलिलिटर ताजा रस निकालेर बिहान खाली पेटमा पिउने गरिन्छ। यसलाई मोही (Buttermilk) सँग मिसाएर खाँदा अझ बढी फाइदा गर्दछ। मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney Stones) को समस्यामा यसलाई 'स्टोन ब्रेकर' भनिने हुनाले पत्थरी पगाल्न यसको प्रयोग गरिन्छ। भूम्यामलकीको पञ्चाङ्ग (सम्पूर्ण बोट) लाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई दिनको दुई पटक २०-३० मिलिलिटरका दरले पिउनाले पत्थरी टुक्रिएर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्कन मद्दत पुग्दछ।

पाचन र ग्यास्ट्रिक (Hyperacidity) को समस्यामा खाना नरुच्ने, अपच हुने र अम्लपित्त (ग्यास्ट्रिक) को समस्या हुँदा यसको ताजा पातहरू चपाएर खाने वा यसको रस पिउने चलन छ। यसका साथै, घाउ र छालाको सङ्क्रमण (Skin Infections) मा छालामा घाउखटिरा आउँदा वा सङ्क्रमण हुँदा यसको पातलाई पिँधेर लेप (Paste) बनाई प्रभावित ठाउँमा लगाउने गरिन्छ। सुन्निएको ठाउँमा यसको लेपमा थोरै सिधेनुन मिसाएर लगाउँदा सुन्निएको र दुखेको कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

भूम्यामलकीमा अनेकौँ औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट जडीबुटी बनाएको छ। यसले कलेजो रक्षक (Hepatoprotective) को रूपमा कार्य गर्दै कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ। हेपाटाइटिस बी (Hepatitis B) जस्ता भाइरल सङ्क्रमणहरूमा यसको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। साथै, यो पत्थरी नाशक (Anti-lithic) पनि हो, जसले मिर्गौला र पित्तथैलीमा बनेका पत्थरीहरूलाई टुक्राएर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ र नयाँ पत्थरी बन्नबाट रोक्छ।

यसका अतिरिक्त, भूम्यामलकी जीवाणुनाशक र भाइरसनाशक (Antimicrobial & Antiviral) पनि हो। यसमा रहेका तत्त्वहरूले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछन्। यो मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) पनि हो, जसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न यसले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) औषधिको रूपमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको ताजा रस १० देखि २० मिलिलिटर, चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्राम र काढा (Decoction) २० देखि ३० मिलिलिटर दिनको दुई पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

भूम्यामलकी औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा पोटासियम (Potassium), सोडियम (Sodium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फस्फोरस (Phosphorus) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी बलियो बनाउन सहयोग गर्छन्।

भिटामिन (Vitamins) को सन्दर्भमा, यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो मात्रा पाइन्छ जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै, यसको पातमा आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Amino acids) पाइन्छन् जसले शरीरमा प्रोटिन निर्माण गर्न र कोषहरूको मर्मत गर्न सहयोग पुर्‍याउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

भूम्यामलकीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार यसमा तनाव र चिन्ता निवारक (Stress & Anxiety Reduction) गुणहरू रहेका छन्। यसको सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न र मानसिक तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को दृष्टिकोणले आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Medhya - brain tonic) गुण भएको मानिन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउन सहयोग गर्दछ। यसको शीत वीर्य (Cooling effect) ले शरीर र दिमागलाई शीतलता प्रदान गरी राम्रो निद्रा लाग्न (Sleep Quality) मद्दत गर्दछ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिई मनलाई शान्त र स्थिर राख्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि भूम्यामलकीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा लिगनान्स (Lignans), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), अल्कालोइड्स (Alkaloids) र कोरिलाजिन (Corilagin) पर्दछन्। पातहरूमा विशेषगरी निरान्थिन (Niranthin) र निर्टेट्रालिन (Nirtetralin) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले कलेजोलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ र हेपाटाइटिस भाइरसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, जसले यसको कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective action) गर्ने क्षमतालाई पुष्टि गर्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसले क्याल्सियम अक्जालेट (Calcium oxalate) क्रिस्टलहरू बन्न रोक्छ, जसले गर्दा मिर्गौलामा पत्थरी बन्ने प्रक्रियामा अवरोध पुग्छ र यसको पत्थरी पगाल्ने क्षमता (Anti-urolithiatic effect) प्रमाणित हुन्छ। यसमा पाइने पोटासियम र अन्य यौगिकहरूले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप (Hypertension) कम गर्न मद्दत गर्दछन्, जसले यसको रक्तचाप नियन्त्रण (Hypotensive effect) गर्ने गुणलाई दर्साउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

भूम्यामलकी सामान्यतया सुरक्षित मानिए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरू (Pregnancy & Lactation) ले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन। यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा वात दोष (Vata Dosha) बढाउन सक्छ, त्यसैले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई सन्तुलित मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

यसमा दिशा खुलाउने (Laxative) गुण हुने भएकाले पखाला (Diarrhea) वा आउँ (Dysentery) लागेको बेला यसको अत्यधिक सेवन गर्दा समस्या झन् बढ्न सक्छ। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, मधुमेह वा उच्च रक्तचापको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको प्रयोग गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा वा रक्तचाप अत्यधिक घट्न सक्ने भएकाले चिकित्सकको निगरानीमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
पञ्चाङ्ग (Panchanga)	जडीबुटीको पाँच अङ्ग (जरा, बोक्रा/डाँठ, पात, फूल र फल) को मिश्रण।	Whole plant including roots, stem, leaves, flowers, and fruits.
रक्तपित्त (Raktapitta)	शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (जस्तै नाक, मुख) बाट रगत बग्ने समस्या।	Bleeding disorders.
पाण्डु (Pandu)	रगतको कमी भई शरीर पहेँलो हुने रोग।	Anemia.
अम्लपित्त (Amlapitta)	पेटमा अम्ल (एसिड) को मात्रा बढेर हुने ग्यास्ट्रिकको समस्या।	Hyperacidity.
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण।	Brain tonic or cognitive enhancer.
शीत वीर्य (Sheeta Virya)	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण।	Cooling potency.

कुटकी (कटुका / Picrorhiza kurroa)

१. परिचय (Introduction)

कुटकी नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'कटुका', 'कटुरोहिणी' वा 'तिक्ता' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'पिक्रोरिजा कुरोआ' (Picrorhiza kurroa) हो। यो प्लान्टाजिनेसी (Plantaginaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। उच्च हिमाली भेगमा ३००० देखि ५००० मिटरको उचाइमा पाइने यो वनस्पति विशेषगरी नेपाल, भारत र तिब्बतका हिमाली क्षेत्रहरूमा प्राकृतिक रूपमा हुर्कन्छ। यसको जरा र जमिनमुनिको काण्ड (Rhizome) अत्यन्त तीतो हुन्छ, जसलाई औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा कुटकीको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा यसलाई ज्वरो, कलेजोको समस्या र पेटका विभिन्न रोगहरू निको पार्न घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। हिमाली भेगका बासिन्दाहरूले यसलाई 'कडु' वा 'करु' पनि भन्ने गर्छन्। यसको तीतो स्वादले गर्दा यसलाई शरीरको विषालु पदार्थ बाहिर निकाल्ने (Detoxification) उत्कृष्ट जडीबुटी मानिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई कलेजोको लागि सञ्जीवनी नै मानिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कुटकीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"कटुका तिक्तकटुका रूक्षा शीता च भेदिनी।
दीपनी कफपित्तास्रदाहज्वरहरी मता।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: कुटकी स्वादमा तीतो (तिक्त) र पचेपछि पिरो (कटु) हुन्छ। यो रुखो (रूक्ष), चिसो (शीत) र दिसा खुलाउने (भेदिनी) प्रकृतिको हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनी) र कफ, पित्त, रक्तविकार, शरीरको जलन तथा ज्वरोलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): तिक्त (तीतो)

गुण (Physical Property): रूक्ष (सुक्खा), लघु (हलुका)

वीर्य (Potency): शीत (चिसो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कुटकीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी कलेजोको रोग, जन्डिस (कमलपित्त), र पुरानो ज्वरोमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

कमलपित्त र कलेजोको समस्यामा: कुटकीको जराको धुलो १ देखि २ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा महसँग मिसाएर बिहान-बेलुका खाँदा कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार आउँछ र कमलपित्त (Jaundice) निको हुन मद्दत पुग्छ।

पुरानो ज्वरो र रुघाखोकीमा: कुटकी र नीमको बोक्रा बराबर मात्रामा मिलाएर पानीमा उमाली काढा (Decoction) बनाएर पिउँदा पुरानो र बारम्बार आउने ज्वरो (Chronic fever) निको हुन्छ।

कब्जियत र अपचमा: आधा ग्राम कुटकीको धुलोलाई मनतातो पानीसँग सुत्ने बेलामा खाँदा यसले पेट सफा गर्ने (Laxative) काम गर्छ र कब्जियत हटाउँछ।

दम र श्वासप्रश्वासको समस्यामा: कुटकीको धुलोलाई महसँग मिसाएर चाट्नाले दम (Asthma) र खोकीमा राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कुटकीमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), जीवाणुनाशक (Antimicrobial), र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्।

यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कार्य कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गर्नु हो। यसले कलेजोका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र नयाँ कोषिका निर्माणमा सहयोग गर्छ। साथै, यसले पित्तको उत्पादन बढाएर बोसो पचाउन मद्दत गर्छ। मधुमेहका बिरामीहरूमा यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा यसले श्वासनली सुन्निएको कम गरी सास फेर्न सहज बनाउँछ। आयुर्वेद अनुसार सामान्यतया यसको धुलो ५०० मिलिग्रामदेखि १ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि कुटकीलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, र फाइबरको मात्रा पाइन्छ।

यसका साथै, कुटकीमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) प्रशस्त मात्रामा हुन्छ जसले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ। यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ भने यसमा रहेका खनिज पदार्थहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन सहयोग गर्छन्। यसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्न पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कुटकीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Medhya - brain tonic) गुण भएको जडीबुटीको रूपमा पनि लिइन्छ।

यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने एडाप्टोजेनिक (Adaptogenic) गुणले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्छ। यसको नियमित सेवनले मानसिक थकान हटाउन, स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Focus) सुधार्न मद्दत गर्छ। साथै, यसले शरीरको आन्तरिक तापलाई सन्तुलनमा राख्ने हुनाले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा पनि सुधार ल्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कुटकीका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू 'पिक्रोसाइड १' (Picroside I), 'पिक्रोसाइड २' (Picroside II) र 'कुट्कोसाइड' (Kutkoside) हुन्, जसलाई समग्रमा 'कुट्किन' (Kutkin) भनिन्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार कुट्किनमा कलेजोलाई सुरक्षित राख्ने (Hepatoprotective) शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसले कलेजोमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ। यसमा पाइने 'एपोसायनिन' (Apocynin) नामक तत्त्वले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई रोक्न मद्दत गर्छ। साथै, यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई परिमार्जन गर्ने (Immunomodulatory) र सूक्ष्मजीवहरूको वृद्धि रोक्ने (Antimicrobial) कार्य पनि गर्छ भन्ने कुरा आधुनिक अनुसन्धानहरूबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कुटकी अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानी अपनाउनु जरुरी छ।

यसको अत्यधिक सेवनले पखाला लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

पखाला लागेको समयमा यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन किनभने यसमा दिसा खुलाउने (Laxative) गुण हुन्छ।

मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

साना बालबालिकाहरूलाई चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा मात्र कम मात्रामा दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तिक्त (Tikta): स्वादमा तीतो हुने गुण (Bitter taste)।

कटु (Katu): पचेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा उष्ण प्रभाव (Pungent post-digestive effect)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुक्खापन ल्याउने गुण (Dry quality)।

भेदिनी (Bhedini): मललाई फुटाएर शरीरबाट बाहिर निकाल्ने वा दिसा खुलाउने गुण (Laxative/Purgative property)।

दीपनी (Deepani): पाचन अग्नि वा भोक बढाउने गुण (Appetizer/Digestive stimulant)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने गुण (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

अतीस (अतिविषा / Aconitum heterophyllum)

१. परिचय (Introduction)

अतीस (Atis) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र दुर्लभ जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'अतिविषा' (Ativisha) भनिन्छ, जसको शाब्दिक अर्थ "अत्यधिक विष भएको" भन्ने हुन्छ, तर यसको औषधीय प्रयोगमा यो विषरहित र अत्यन्त सुरक्षित मानिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'एकोनिटम हेटेरोफाइलम' (Aconitum heterophyllum) हो र यो 'रानुनकुलेसी' (Ranunculaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका उच्च हिमाली र पहाडी भेगहरूमा, विशेषगरी २५०० देखि ३९०० मिटरको उचाइमा पाइने यो वनस्पति नेपाली जनजीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा अतीसको जरालाई विशेष महत्त्व दिइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा यसलाई बालबालिकाको ज्वरो, पखाला र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूको अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको जरा हल्का पहेँलो वा खैरो रङको हुन्छ र यसको स्वाद निकै तितो हुन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, अतीसलाई एक बहुमूल्य जडीबुटीको रूपमा लिइन्थ्यो र यसलाई हिमाली भेगका वैद्यहरूले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रमुख सामग्रीको रूपमा प्रयोग गर्थे। आज पनि गाउँघरमा यसलाई सुरक्षित र प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा सङ्कलन र भण्डारण गर्ने चलन छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अतिविषाको व्यापक वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले यसलाई पाचन प्रणाली सुधार गर्ने र सबै प्रकारका दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने उत्कृष्ट औषधिको रूपमा मानेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

विषा सोष्णा कटुस्तिक्ता पाचनी दीपनी हरेत् ।
कफपित्तातिसारामविषकासवमिक्रिमीन् ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक २१४)

नेपाली अनुवाद:

अतिविषा (अतीस) तातो प्रकृतिको (उष्ण), पिरो (कटु) र तितो (तिक्त) स्वाद भएको हुन्छ। यसले पाचन शक्ति बढाउँछ (पाचनी र दीपनी)। यसले कफ र पित्त दोष, पखाला (अतिसार), अपच (आम), विष, खोकी (कास), बान्ता (वमि) र पेटका कीराहरू (क्रिमी) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)

गुण (Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ र त्रिदोष शामकको रूपमा काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अतीसलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी बालबालिकाहरूको लागि यो एक अत्यन्त सुरक्षित र प्रभावकारी औषधि मानिन्छ।

बालबालिकाको ज्वरो र पखाला (Pediatric Fever and Diarrhea): बालबालिकालाई ज्वरो आउँदा वा पखाला लाग्दा अतीसको जरालाई ढुङ्गामा घोटेर आमाको दूध वा महसँग मिसाएर चटाउने चलन छ। यसले ज्वरो कम गर्नुका साथै पखाला रोक्न मद्दत गर्छ।

पाचन समस्या र अपच (Indigestion and Bloating): पेट फुल्ने, ग्यास भरिने वा खाना नपच्ने समस्या हुँदा अतीसको चूर्ण (धुलो) लाई मनतातो पानीसँग पिउँदा तुरुन्त राहत मिल्छ। यसले पेटको अग्नि (पाचन शक्ति) लाई बढाउँछ।

खोकी र रुघा (Cough and Cold): अतीसको धुलोलाई अदुवाको रस र महसँग मिसाएर खाँदा पुरानो खोकी, घाँटी दुख्ने र रुघाखोकी निको हुन्छ।

पेटका कीरा (Intestinal Worms): पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेको अवस्थामा अतीसको धुलोलाई मनतातो पानीसँग नियमित रूपमा केही दिनसम्म खुवाउँदा कीराहरू नष्ट हुन्छन्।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparation):

अतीसको चूर्ण बनाउनका लागि यसको सुकेको जरालाई राम्ररी सफा गरी घाममा सुकाउनुपर्छ। त्यसपछि यसलाई ओखलमा कुटेर वा पिँधेर मसिनो धुलो बनाउनुपर्छ। यो धुलोलाई हावा नछिर्ने भाँडोमा सुरक्षित राख्न सकिन्छ। सामान्यतया वयस्कहरूका लागि १ देखि ३ ग्राम र बालबालिकाका लागि १ ग्राम (विभिन्न मात्रामा विभाजन गरेर) प्रयोग गर्न सकिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अतीसको औषधीय मूल्य अत्यन्त उच्च छ। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ:

सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसले शरीरका विभिन्न भागमा सुन्निएको र दुखेको अवस्थालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको लेप लगाउँदा फाइदा हुन्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा यो विभिन्न सङ्क्रमणहरूको उपचारमा प्रभावकारी हुन्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): अतीसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादनलाई सक्रिय बनाउँछ।

ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic): यसले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलनमा ल्याएर ज्वरो घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

पखाला रोक्ने (Antidiarrheal): यसले आन्द्राबाट अतिरिक्त पानी सोसेर पखाला र आउँ (Dysentery) लाई रोक्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सेवन मात्रा (Dosage) वयस्कहरूका लागि दैनिक १-३ ग्राम र बालबालिकाका लागि १ ग्रामसम्म सुरक्षित मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि अतीसलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसको जरामा फाइबर (Fiber), प्रोटिन (Protein), र विभिन्न प्रकारका खनिज पदार्थहरू (Minerals) समावेश हुन्छन्।

यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ। यसका साथै, यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) तत्त्वहरूले शरीरका कोषिका (Cells) हरूलाई क्षति हुनबाट बचाउँछन् र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) लाई बलियो बनाउँछन्। यसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार गरी समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अतीसले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा वर्गीकरण नगरिए पनि, यसले शरीरको समग्र सन्तुलन कायम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): शरीरका दोषहरू (विशेषगरी वात र पित्त) सन्तुलनमा आउँदा निद्राको गुणस्तरमा सुधार हुन्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छन्, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई सकारात्मक रूपमा प्रभाव पार्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): यसले शरीरको विषाक्त पदार्थ (Toxins) लाई बाहिर निकालेर मनलाई शुद्ध र शान्त बनाउन मद्दत गर्छ, जुन सात्त्विक आहारको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि अतीसका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्छन्।

अल्कालोइड्स (Alkaloids): अतीसमा 'एटिसिन' (Atisine), 'हेटेराटिसिन' (Heteratisine), र 'हेटिसिन' (Hetisine) जस्ता महत्त्वपूर्ण अल्कालोइडहरू पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले मुख्यतया ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) कार्य गर्छन्।

फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids): यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्सले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन्, जसले कोषिकाको क्षतिलाई रोक्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research): विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि अतीसको जराको अर्कले हानिकारक ब्याक्टेरिया (Antibacterial action) विरुद्ध लड्न सक्छ। साथै, यसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने (Hypoglycemic effect) र सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory effect) प्रमाणित गरेको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अतीस एक सुरक्षित औषधि भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

मात्रा (Dosage): यसको अत्यधिक सेवनले बान्ता हुने, मुख सुक्ने र शरीर काम्ने (Tremors) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले सधैँ सिफारिस गरिएको मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ। सामान्यतया यस्तो अवस्थामा यसको प्रयोग नगर्न सल्लाह दिइन्छ।

दोष सम्बन्धी चेतावनी (Dosha-specific warnings): यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक पित्त (गर्मी) बढेको अवस्थामा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

अतिसार (Atisara): पखाला लाग्ने समस्या (Diarrhea)।

आम (Ama): राम्ररी नपचेको खानाबाट शरीरमा उत्पन्न हुने विषाक्त पदार्थ (Undigested toxic residue)।

त्रिदोष (Tridosha): आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू - वात, पित्त र कफ (The three fundamental bodily bio-elements)।

दीपनी (Deepani): पेटको अग्नि वा पाचन शक्तिलाई बढाउने गुण (Digestive stimulant)।

पाचनी (Paachani): खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउन मद्दत गर्ने गुण (Digestive property)।

वीर्य (Virya): कुनै पनि औषधिको तातो वा चिसो प्रभाव (Potency of an herb)।

पद्मचाल (आम्लवेतस / Rheum australe)

१. परिचय (Introduction)

पद्मचाल (Padamchal) नेपालको हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'आम्लवेतस' (Amlavetasa) वा 'रेवन्दचीनी' (Revandchini) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम *Rheum australe* (पर्यायवाची: *Rheum emodi*) हो र यो पोलिगोनासी (Polygonaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। अङ्ग्रेजीमा यसलाई हिमालयन रुबार्ब (Himalayan Rhubarb) भनेर चिनिन्छ। नेपालको उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्र (३००० देखि ४००० मिटरको उचाइ) मा प्राकृतिक रूपमा उम्रिने यो वनस्पति नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा शताब्दीयौंदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा पद्मचालको जरा र डाँठको विशेष महत्त्व छ। यसको अमिलो स्वाद हुने भएकाले हिमाली भेगका मानिसहरूले यसको डाँठलाई अचार बनाउन, तरकारीमा अमिलोपन ल्याउन र सिधै खान पनि प्रयोग गर्छन्। ऐतिहासिक रूपमा, पद्मचाललाई एक उत्कृष्ट रगत शुद्ध गर्ने (Blood purifier) र पेट सफा गर्ने (Purgative) औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसको जरा सुकाएर धूलो बनाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्ने चलन नेपाली समाजमा निकै पुरानो हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा आम्लवेतस (पद्मचाल) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"अम्लवेतसमत्यम्लं भेदनं लघु दीपनम्।
हृद्रोगशूलगुल्मघ्नं पित्तलं वातकापहम्॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

आम्लवेतस (पद्मचाल) अत्यन्त अमिलो (अम्ल रसयुक्त), मललाई भेदन गर्ने (Purgative), पचाउन हलुका (लघु) र पाचन अग्नि बढाउने (दीपन) हुन्छ। यसले मुटुका रोग (हृद्रोग), शूल (पेटको दुखाइ), र गुल्म (ट्युमर वा ग्यास्ट्रिक डल्लो) नाश गर्छ। यसले पित्त बढाउँछ भने वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
आयुर्वेदिक सिद्धान्त अनुसार पद्मचालको रस (Taste) अम्ल (Sour), तिक्त (Bitter) र कटु (Pungent) हुन्छ। यसको गुण (Quality) लघु (Light), रूक्ष (Dry) र तीक्ष्ण (Sharp/Piercing) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ (Pacifies Vata and Kapha) तर पित्त दोषलाई भने बढाउँछ (Increases Pitta)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा पद्मचाललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पेटका समस्या, छालाका रोग र जोर्नी दुखाइमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

कब्जियत र पेटको समस्या (Constipation and Digestive issues) को उपचारमा पद्मचालको जराको धूलो (१-२ ग्राम) मनतातो पानीसँग राति सुत्नुअघि खाँदा यसले पेट सफा गर्छ र पुरानो कब्जियत (Chronic constipation) बाट मुक्ति दिन्छ। यसले भोक जगाउन र अपच हटाउन पनि मद्दत गर्छ। रगत शुद्धीकरण र छालाका रोग (Blood purification and Skin diseases) जस्तै डन्डीफोर, दाद, र चिलाउने समस्यामा पद्मचालको जरालाई पानीमा घोटेर लेप बनाई लगाउने चलन छ। यसको नियमित सेवनले रगत सफा गरी अनुहारमा चमक ल्याउँछ।

जोर्नी दुखाइ र सुन्निएको (Joint pain and Swelling) अवस्थामा, शरीरको कुनै भाग सुन्निएमा वा जोर्नी दुखेमा (Arthritis), पद्मचालको जराको लेप बनाएर मनतातो पारी लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। यसका साथै, घाउ र चोटपटक (Wounds and Injuries) लाग्दा काटिएको वा घाउ भएको ठाउँमा पद्मचालको धूलो छर्किंदा रगत बग्न रोकिन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पद्मचालमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक बहुमूल्य जडीबुटी बनाएको छ। यो एक उत्कृष्ट विरेचक र पाचन सुधारक (Purgative and Digestive stimulant) हो। यसमा रहेको एन्थ्राक्विनोन (Anthraquinone) तत्त्वले आन्द्राको चाललाई बढाएर कब्जियत हटाउँछ। कम मात्रामा खाँदा यसले पखाला रोक्ने (Astringent) काम गर्छ भने बढी मात्रामा खाँदा पेट सफा गर्ने (Laxative) काम गर्छ।

यसले सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य पनि गर्छ। यसले शरीरभित्र र बाहिर सुन्निएको अवस्थालाई कम गर्न मद्दत गर्छ, त्यसैले बाथ रोग र मांसपेशीको दुखाइमा यो उपयोगी छ। पद्मचालमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) गुण हुन्छ, जसले ब्याक्टेरिया र फङ्गस (ढुसी) विरुद्ध लड्ने क्षमता राख्छ। यसले गर्दा यो छालाका सङ्क्रमण र घाउ निको पार्न प्रभावकारी हुन्छ। साथै,

यसले कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गर्दै कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन र जन्डिस (Jaundice) जस्ता कलेजोसम्बन्धी रोगहरूमा फाइदा पुर्‍याउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, मात्रा (Dosage) को रूपमा पाचन सुधारको लागि ०.५ देखि १ ग्राम र पेट सफा गर्न (विरेचनको लागि) १ देखि ३ ग्राम जराको धूलो प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पद्मचाल औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसको डाँठ र जरामा विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। रगत जमाउन (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health) मजबुत बनाउन यसमा रहेको भिटामिन के (Vitamin K) ले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले मुटुको धड्कन नियन्त्रण गर्न र मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा रहेको उच्च फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। साथै, यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पद्मचालको प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष उल्लेख नगरिए पनि, यसले शरीरको विषाक्त पदार्थ (Toxins) बाहिर निकालेर समग्र स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety reduction) मा पनि यसको भूमिका छ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट र सुन्निने कम गर्ने गुणहरूले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छन्। शरीरको दुखाइ र पेटको गडबडीले निद्रामा बाधा पुर्‍याउँछ, तर पद्मचालले यी समस्याहरू समाधान गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) बढाउन र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। सात्त्विक प्रभाव (Sattvic properties) को रूपमा, शरीर शुद्धीकरण गर्ने यसको क्षमताले मनलाई पनि हल्का र शान्त बनाउँछ, जसले गर्दा एकाग्रता (Concentration) र स्मरणशक्ति (Memory) मा सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि पञ्चचालका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू महत्त्वपूर्ण छन्। इमोडिन र क्राइसोफेनोल (Emodin and Chrysophanol) जस्ता एन्थ्राक्विनोन (Anthraquinone) यौगिकहरूले मुख्य रूपमा पेट सफा गर्ने (Laxative) र जीवाणुनाशक (Antibacterial) कार्य गर्छन्।

राइन (Rhein) नामक यौगिकले सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सरका कोषिकाको वृद्धि रोक्ने (Anticancer properties) क्षमता देखाएको छ। एन्टिडायबेटिक प्रभाव (Antidiabetic action) को सन्दर्भमा अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि पञ्चचालको अर्कले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यो मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि लाभदायक हुन सक्छ। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant activity) मा रहेका फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री न्याडिकलहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषिकाको सुरक्षा गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पञ्चचाल अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) ले यसको सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना हुन्छ र स्तनपान गराउने आमाले खाँदा बच्चालाई पखाला लाग्न सक्छ।

मिर्गौलाको समस्या (Kidney issues) भएका व्यक्तिहरूले पनि यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन किनभने यसमा अक्जालिक एसिड (Oxalic acid) को मात्रा उच्च हुन्छ जसले मिर्गौलामा पत्थरी (Kidney stones) बढाउन सक्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta dosha) का लागि यो उष्ण (Hot) वीर्यको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त बढेका व्यक्तिहरूले यसको धेरै प्रयोग गर्दा अल्सर वा एसिडिटी बढ्न सक्छ। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को कुरा गर्दा, यसले पखाला लगाउने भएकाले शरीरमा पोटासियमको कमी हुन सक्छ। त्यसैले मुटुको औषधि वा पिसाब बढाउने औषधि (Diuretics) खाइरहेका बिरामीले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

आम्लवेतस (Amlavetasa): पद्मचालको संस्कृत नाम, जसको अर्थ अत्यन्त अमिलो रस भएको वनस्पति हो (Sour-tasting herb)।

विरेचक (Virechaka): पेट सफा गर्ने वा दिसा खुलाउने औषधीय गुण (Purgative/Laxative)।

दीपन (Deepana): जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउने तर आम (विषाक्त पदार्थ) नपचाउने गुण (Digestive stimulant)।

गुल्म (Gulma): पेटमा हावा वा ग्यास जमेर डल्लो पर्ने वा ट्युमर जस्तो हुने रोग (Abdominal tumor/Lump)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress): शरीरमा हानिकारक तत्त्व (फ्री र्‍याडिकल) र तिनलाई नष्ट गर्ने तत्त्व (एन्टिअक्सिडेन्ट) बीचको असन्तुलनले कोषिकामा पुग्ने क्षति।

सतुवा (वचा / Paris polyphylla)

१. परिचय (Introduction)

सतुवा (Satuwa) नेपालको उच्च पहाडी र हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'वचा', 'उग्रगन्धा', 'षड्ग्रन्था', 'गोलोमी', 'शतपर्विका' आदि नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'पेरिस पोलिफाइला' (Paris polyphylla) हो र यो 'मेलान्थिएसी' (Melanthiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'लभ एप्पल' (Love Apple) वा 'हर्ब पेरिस' (Herb Paris) भनिन्छ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा सतुवाको जरा (Rhizome) को विशेष महत्त्व रहेको छ।

ऐतिहासिक रूपमा, सतुवालाई नेपालका विभिन्न समुदायहरूले विषनाशक, दुखाइ कम गर्ने र घाउ निको पार्ने अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी हिमाली भेगका मानिसहरूले यसलाई जङ्गलमा जाँदा सर्प वा कीराले टोकेमा प्राथमिक उपचारको रूपमा साथमै राख्ने गर्दछन्। यसको गन्ध उग्र हुने भएकाले यसलाई 'उग्रगन्धा' भनिएको हो। नेपाली संस्कृतिमा यसलाई पवित्र र तान्त्रिक महत्त्वको जडीबुटी पनि मानिन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले सतुवा एक अत्यन्तै शक्तिशाली जडीबुटी हो जसले मस्तिष्कको क्षमता बढाउन, स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्दछ। यसको जरा जमिनमुनि अदुवा जस्तै फैलिएको हुन्छ र यसमा धेरै आँख्लाहरू हुने भएकाले यसलाई 'शतपर्विका' पनि भनिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सतुवा (वचा) को व्यापक वर्णन गरिएको छ। आचार्य भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु' को हरीतक्यादि वर्गमा यसको गुण र कर्मको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

वचा तीक्ष्णोग्रगन्धा च षड्ग्रन्था रोमशेति च ।
मङ्गल्या चैव मेध्या च जटिला चापि कीर्तिता ॥
वचोग्रगन्धा कटुका तिक्तोष्णा वान्तिवह्निकृत् ।
विबन्धाध्मानशूलघ्नी शकृन्मूत्रविशोधिनी ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक १०२-१०३)

नेपाली अनुवाद:

वचा (सतुवा) तीक्ष्ण, उग्र गन्ध भएको, छ वटा ग्रन्थि (आँख्ला) भएको र रौंयुक्त हुन्छ। यसलाई मङ्गलकारी, मेधा (बुद्धि) बढाउने र जटा भएको जडीबुटी भनिन्छ। वचा उग्र गन्धयुक्त, स्वादमा कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) तथा वीर्यमा उष्ण (गरम) हुन्छ। यसले वान्ता गराउने, जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउने, कब्जियत, पेट फुल्ने समस्या र शूल (दुखाइ) नाश गर्ने तथा दिसा र पिसाबलाई शुद्ध गर्ने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, सतुवाको रस (Taste) कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) लघु (हल्का) र तीक्ष्ण (तीखो) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (गरम) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सतुवालाई विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। घाउ र चोटपटकको (Wounds and Injuries) उपचारका लागि सतुवाको जरालाई ढुङ्गामा पानीसँग घोटेर लेदो बनाई काटेको, पोलेको वा चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउने गरिन्छ, जसले घाउ छिटो निको पार्न र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

सर्प र कीराको टोकाइमा (Snake and Insect Bites) पनि यसको विशेष प्रयोग हुन्छ। विषालु कीरा वा सर्पले टोकेको अवस्थामा सतुवाको जराको लेदो टोकेको ठाउँमा लगाउने र थोरै मात्रामा पानीसँग पिउनाले विषको असर कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसलाई परम्परागत विषनाशक (Antidote) को रूपमा लिइन्छ।

पेटको दुखाइ र अपचको (Stomach Ache and Indigestion) समस्यामा सतुवा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। पेट दुखेको, ग्यास्ट्रिक भएको वा खाना नपचेको अवस्थामा सतुवाको जराको चूर्ण (धुलो) १-२ ग्राम मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ। यसका साथै, ज्वरो र रुघाखोकी (Fever and Cough) लागेको बेला सतुवाको जरालाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउनाले ज्वरो कम हुन्छ र कफ जमेको समस्यामा फाइदा गर्दछ। कडा टाउको दुखाइमा (Headache) सतुवाको जरालाई घोटेर निधारमा लेप लगाउनाले आराम मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सतुवामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ। यसमा शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने शक्तिशाली सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र मांसपेशीको दुखाइमा राहत प्रदान गर्दछ। साथै, यसले जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा विभिन्न प्रकारका

हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने काम गर्दछ, जसले गर्दा यो घाउ निको पार्न र छालाका सङ्क्रमणहरू रोक्न प्रभावकारी हुन्छ।

सतुवामा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू पनि पाइन्छन्। यसमा पाइने स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal saponins) ले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यसबाहेक, यसले रक्तस्राव रोक्ने (Hemostatic) कार्य पनि गर्दछ। शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्रावलाई रोक्न यसले मद्दत गर्दछ र विशेषगरी महिलाहरूमा हुने अत्यधिक महिनावारीको रक्तस्राव (Menorrhagia) रोक्न यो उपयोगी मानिन्छ। सतुवाले स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारी दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) औषधिको रूपमा पनि काम गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सतुवाको चूर्णको सामान्य मात्रा १ देखि ३ ग्रामसम्म हुन्छ र यसलाई चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सतुवा मुख्यतया औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिने भए तापनि यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। खनिज पदार्थको (Minerals) कुरा गर्दा, सतुवाको जरामा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम र आइरन जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार्न मद्दत गर्छन्।

यसका साथै, यसमा भिटामिन सी र केही बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन् जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन सहयोग गर्छन्। सतुवामा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) हुन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन् र बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्। यसमा पाइने आहार फाइबरले (Fiber) पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा सतुवा (वचा) लाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् बुद्धि र स्मरणशक्ति बढाउने औषधिको रूपमा लिइन्छ। स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration) बढाउन सतुवाको नियमित र उचित सेवनले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्दछ।

यसले तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction) कार्य पनि गर्दछ। स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गरेर यसले मानसिक तनाव, चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता समस्याहरू कम गर्छ। निद्रा सुधारको (Sleep Quality) क्षेत्रमा पनि यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ। सतुवाको प्रयोगले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गरी गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

वाक् शक्ति सुधारको (Speech Improvement) लागि आयुर्वेदमा यसलाई 'वाक् सिद्धि' दिने जडीबुटी मानिन्छ। भकभकाउने वा प्रस्ट बोल्न नसक्ने समस्या भएका बालबालिका वा

वयस्कहरूलाई सतुवाको प्रयोग गराउँदा बोली प्रस्ट हुने विश्वास गरिन्छ। साथै, यसले मनलाई शान्त र स्थिर बनाई सात्त्विक ऊर्जा (Sattvic Properties) बढाउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले सतुवा (Paris polyphylla) का परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मध्ये पेरिस स्यापोनिन (Paris Saponins I, II, VI, VII) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्। यी स्टेरोइडल स्यापोनिनहरूमा शक्तिशाली क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र ट्युमर प्रतिरोधी (Antitumor) गुणहरू हुने कुरा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

यसैगरी, यसमा पाइने डायोसिन र पोलिफाइलिन (Dioscin and Polyphyllin) जस्ता यौगिकहरूले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने (Anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्छन्। सतुवामा रहेका फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) ले रगतमा कोलेस्टेरोलको मात्रा सन्तुलनमा राख्न र मुटुको स्वास्थ्य सुधार्न मद्दत गर्दछ। वैज्ञानिक परीक्षणहरूले सतुवाको अर्कमा उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant Activity) भएको प्रमाणित गरेका छन्, जसले शरीरलाई हानिकारक फ्री र्याडिकलहरू (Free radicals) बाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सतुवा एक अत्यन्तै शक्तिशाली जडीबुटी भएकाले यसको प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ। गर्भावस्था र स्तनपानको (Pregnancy and Lactation) अवस्थामा महिलाहरूले सतुवाको सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contraction) काम गर्न सक्छ जसले गर्भपतनको जोखिम बढाउँछ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि यसको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले (Pitta Dosha) पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ। सतुवाको वीर्य उष्ण (गरम) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी (पित्त) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ। यसको अत्यधिक मात्रा (Overdosage) सेवनले वान्ता हुने, रिङ्गटा लाग्ने र पेट पोल्ने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईंले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedatives) वा रक्तचाप कम गर्ने आधुनिक औषधिहरू सेवन गरिरहनुभएको छ भने सतुवाको प्रयोग गर्नुअघि औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) हुन सक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, बुद्धि र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी वा औषधि	Brain tonic / Intellect promoter
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	औषधिको तातो वा गरम प्रभाव जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र कफ तथा वात दोषलाई कम गर्छ	Hot potency
कटु विपाक (Katu Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तीखो प्रभाव	Pungent post-digestive effect
जठराग्नि (Jatharagni)	पेटमा हुने पाचन शक्ति जसले खाएको कुरालाई पचाउन मद्दत गर्छ	Digestive fire
शूलघ्नी (Shulaghni)	शरीरको कुनै पनि भागमा हुने कडा दुखाइ वा शूललाई नाश गर्ने गुण	Pain reliever / Analgesic
कफ-वात शामक (Kapha-Vata Shamaka)	शरीरमा बढेको कफ (चिसो) र वात (वायु) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण	Pacifier of Kapha and Vata doshas

सुगन्धवाला (तगर / Valeriana jatamansi)

१. परिचय (Introduction)

सुगन्धवाला, जसलाई संस्कृतमा 'तगर' भनिन्छ, नेपालको हिमाली तथा पहाडी भेगमा पाइने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसको वैज्ञानिक नाम भ्यालेरिआना जटामान्सी (Valeriana jatamansi) हो र यो क्याप्रिफोलिएसी (Caprifoliaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको जरा र काण्डको विशेष महत्त्व रहेको छ। यसको सुगन्धित र मादक बास्नाले गर्दा यसलाई सुगन्धवाला भनिएको हो। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई एक उत्कृष्ट स्नायु शामक (Nervine sedative) र निद्रावर्धक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

नेपाली समाजमा सुगन्धवालाको प्रयोग केवल औषधिको रूपमा मात्र नभई धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यहरूमा पनि हुने गर्दछ। यसको सुगन्धित जरालाई धूप बनाउन, पूजाआजामा प्रयोग गर्न र घरको वातावरणलाई शुद्ध तथा शान्त राख्न प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई मानसिक तनाव कम गर्न, गहिरो निद्रा ल्याउन र विभिन्न प्रकारका दुखाइ कम गर्न घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको सुगन्धले मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने र सकारात्मक ऊर्जा प्रवाह गर्ने विश्वास गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तगर (सुगन्धवाला) को गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' को कर्पूरादिवर्गमा यसको औषधीय गुणहरूको वर्णन गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"कालानुसार्यं तगरं कुटिलं नहुषं नतम्।
तगरं स्निग्धमुष्णं च विषपस्मारदोषनुत्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: कालानुसार्य, तगर, कुटिल, नहुष र नत यी तगरका पर्यायवाची नामहरू हुन्। तगर स्निग्ध (चिल्लो) र उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ। यसले विषको प्रभाव, अपस्मार (छारे रोग वा Epilepsy) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) को असन्तुलनलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा, तगरको रस (Taste) तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Quality) लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेष

गरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Tridosha shamaka, especially Vata-Kapha hara)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सुगन्धवालालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेष गरी मानसिक अशान्ति र निद्रा नलाग्ने समस्यामा यो अचुक औषधि मानिन्छ। राति निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) भएका व्यक्तिहरूले सुगन्धवालाको जराको चूर्ण (धुलो) १ देखि २ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा दूधसँग सुत्नुभन्दा अगाडि सेवन गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा लाग्दछ।

मानसिक तनाव, डर वा आत्तिने समस्या (Stress and Anxiety) हुँदा यसको जरालाई पानीमा उमालेर चिया जस्तै पिउनाले मस्तिष्क शान्त हुन्छ र स्नायु प्रणालीलाई आराम मिल्छ। टाउको दुखाइ र माइग्रेन (Headache and Migraine) को उपचारका लागि सुगन्धवालाको जरालाई पिनेर लेप बनाई निधारमा लगाउनाले वा यसको चूर्णलाई महसँग मिसाएर सेवन गर्नाले कडा टाउको दुखाइमा छिटो राहत मिल्छ।

पाचन प्रक्रिया कमजोर हुँदा वा पेटमा ग्यास जमेर दुख्दा (Abdominal pain and Gastritis) सुगन्धवालाको चूर्णलाई मनतातो पानीसँग खाँदा पेटको शूल (Colic pain) कम हुन्छ र पाचन तन्त्र बलियो हुन्छ। यसका साथै, यसको जरालाई तोरीको तेलमा पकाएर उक्त तेलले मालिस गर्नाले मांसपेशी बाउँडिने (Muscle Spasm) र जोर्नीको दुखाइमा फाइदा पुग्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सुगन्धवालामा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा पनि महत्त्वपूर्ण बनाएको छ। यो एक उत्कृष्ट स्नायु शामक (Nervine Sedative) हो, जसले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central Nervous System) लाई शान्त पार्ने काम गर्दछ। यसले मस्तिष्कका अतिसक्रिय कोषिकालाई नियन्त्रण गरी शान्ति प्रदान गर्दछ।

यसका साथै, यो एक प्रभावकारी ऐंठन नाशक (Antispasmodic) पनि हो। यसले मांसपेशी र आन्द्राको ऐंठनलाई कम गर्दछ, त्यसैले यो पेटको दुखाइ र महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ (Dysmenorrhea) मा अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। यसमा पीडा नाशक (Analgesic) गुण पनि हुन्छ, जसले गर्दा टाउको दुखाइ, जोर्नी दुखाइ र नसाको दुखाइमा यसको प्रयोग गरिन्छ। शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्यालाई कम गर्न यसले सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) औषधिको रूपमा पनि काम गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सुगन्धवालाको चूर्णको सामान्य मात्रा (Dosage) १ देखि ३ ग्रामसम्म हो। यसको काढा (Decoction) बनाएर पिउँदा २० देखि ३० मिलिलिटरसम्म पिउन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सुगन्धवाला मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि चिनिन्छ, तर यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने केही महत्त्वपूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्दछन्।

यसका अतिरिक्त, यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छ जसले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। यसको जरामा पाइने सुगन्धित अत्यावश्यक तेल (Essential Oils) ले पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्न र श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सुगन्धवाला मस्तिष्क र मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्रकृतिको एक अनुपम उपहार हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले स्मरणशक्ति र बौद्धिक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार ल्याउँछ र निद्राको चक्रलाई नियमित गर्दछ। यसको सेवनले निद्रा छिटो लाग्ने मात्र नभई बीच-बीचमा निद्रा टुट्ने समस्यालाई पनि समाधान गर्दछ।

यो एक उत्कृष्ट चिन्ता र अवसाद निवारक (Anti-anxiety and Antidepressant) पनि हो। यसले मस्तिष्कमा गामा-एमिनोब्युटिरिक एसिड (GABA) नामक रसायनको स्तर बढाउँछ, जसले डर, चिन्ता र डिप्रेसन (Depression) जस्ता मनोवैज्ञानिक समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसको नियमित र सन्तुलित प्रयोगले स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement) गर्न मद्दत गर्दछ र बिर्सने बानीलाई कम गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार सुगन्धवालाले मनको रज र तम गुणलाई कम गरी सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) लाई बढाउँछ, जसले गर्दा मनमा शान्ति, धैर्यता र सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि सुगन्धवालाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय प्रभावलाई पुष्टि गर्दछन्। भ्यालेपोट्रिएट्स (Valepotriates) सुगन्धवालामा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्व हो। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedative) र चिन्ता कम गर्ने (Anxiolytic) कार्य गर्दछ।

अर्को महत्त्वपूर्ण तत्त्व भ्यालेरेनिक एसिड (Valerenic acid) हो। यस तत्त्वले मस्तिष्कमा GABA रिसेप्टरहरूसँग अन्तरक्रिया गरी निद्रा ल्याउन र मांसपेशीलाई आराम दिन मद्दत गर्दछ। यसमा

पाइने सुगन्धित तेल अर्थात् एसेन्सियल आयल (Essential oil) मा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) अर्थात् सूक्ष्म जीवाणु नष्ट गर्ने गुण हुन्छ, जसले विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणबाट बचाउँछ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि सुगन्धवालाको अर्कले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र रक्तचाप (Blood pressure) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सुगन्धवाला एक सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ। गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरू (Pregnancy and Lactation) ले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, यदि कोही व्यक्तिले निद्रा लाग्ने वा डिप्रेसनको एलोपेथिक औषधि (Allopathic sedatives or antidepressants) सेवन गरिरहेको छ भने, सुगन्धवालाको सेवन गर्दा ती औषधिहरूको प्रभाव अत्यधिक बढ्न सक्छ। त्यसैले सँगै प्रयोग गर्नु हुँदैन। यसको अत्यधिक मात्रा (Overdosage) सेवनले टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, पेट गडबड हुने र दिउँसो पनि अत्यधिक निद्रा लाग्ने (Daytime drowsiness) समस्या हुन सक्छ। यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेका पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta Dosha) हरूले यसको सेवन कम मात्रामा वा चिकित्सकको निगरानीमा मात्र गर्नुपर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

अपस्मार (Apasmara): छारे रोग वा मिर्गी (Epilepsy), जसमा अचानक बेहोस हुने र शरीर काम्ने हुन्छ।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण (Unctuous/Oily), जसले शरीरको रुखोपनलाई कम गर्दछ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधि (Brain tonic)।

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

शूल (Shoola): शरीरको कुनै पनि भाग, विशेष गरी पेटमा हुने कडा दुखाइ वा ऐंठन (Colic pain)।

त्रिदोष (Tridosha): आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू - वात, पित्त र कफ।

सुगन्धकोकिला (सुगन्धकोकिला / Cinnamomum glaucescens)

१. परिचय (Introduction)

सुगन्धकोकिला (Sugandha Kokila), जसलाई वैज्ञानिक भाषामा *Cinnamomum glaucescens* भनिन्छ, लौरेसी (Lauraceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्त सुगन्धित र औषधीय गुणले भरिपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा पनि 'सुगन्धकोकिला' नै भनिन्छ भने अङ्ग्रेजीमा 'Aromatic Laurel Berry' वा 'White Cinnamon' भनेर चिनिन्छ। यो वनस्पति विशेषगरी नेपालको हिमाली र पहाडी भूभागमा पाइने रैथाने (Native) प्रजाति हो। यसको फल (Berries) र पातबाट निकालिने सुगन्धित तेल (Essential oil) परम्परागत चिकित्सा र सुगन्ध निर्माणमा विश्वभर प्रसिद्ध छ।

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा सुगन्धकोकिलाको विशेष महत्त्व रहेको छ। यसको सुगन्धित दाना र बोक्रालाई मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, पाचन प्रणालीलाई पनि स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। परम्परागत रूपमा यसलाई धूप (Incense) र हवन सामग्रीमा प्रयोग गरिन्छ, जसले वातावरणलाई शुद्ध पार्नुका साथै सकारात्मक ऊर्जाको सञ्चार गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा, नेपालका हिमाली समुदायहरूले यसलाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या र चिसोबाट बच्न एक प्रमुख जडीबुटीको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सुगन्धकोकिलाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुण र कर्मको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

सुगन्धकोकिला लघ्वी कटुस्तिक्ता च शीतला।
कफवातहरा श्वासकासकुष्ठविनाशिनी॥
(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: सुगन्धकोकिला पचमा हलुका (Light), स्वादमा पिरो (Pungent) र तितो (Bitter) तथा शीतवीर्य (Cold potency) युक्त हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ र श्वास (Asthma), खोकी (Cough) तथा कुष्ठरोग (Skin diseases) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट सुगन्धकोकिलाका गुणहरूलाई स्पष्ट रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। यसको रस (Rasa/Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Quality) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya/Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ, यद्यपि केही ग्रन्थहरूमा यसलाई शीतवीर्य पनि भनिएको छ, तर यसले मुख्यतया कफ र वात शमन गर्ने हुनाले उष्ण प्रभाव देखाउँछ। यसको विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ।

समग्रमा यसले कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने (Pacifies Kapha and Vata doshas) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सुगन्धकोकिलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा लाग्ने रोगहरूमा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues) जस्तै रुघाखोकी, दम (Asthma) र छातीमा कफ जमेको अवस्थामा सुगन्धकोकिलाको दानालाई पिनेर महसँग मिसाई दिनको दुई पटक सेवन गर्नाले कफ बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain) मा पनि यसको प्रयोग व्यापक छ। बाथ (Rheumatism) र मांसपेशीको दुखाइमा यसको तेल (Essential oil) लाई तोरीको तेल वा तिलको तेलमा मिसाएर मालिस गर्नाले दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) कम हुन्छ। पाचन समस्या (Digestive Disorders) जस्तै अपच, ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने समस्यामा यसको चूर्ण (Powder) लाई मनतातो पानीसँग सेवन गर्नाले पाचन प्रणाली (Digestive system) सक्रिय हुन्छ र भोक जगाउँछ (Appetizer)। चिसोको कारणले टाउको दुखेमा (Headache) यसको लेप (Paste) बनाएर निधारमा लगाउनाले तुरुन्त राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सुगन्धकोकिला बहुआयामिक औषधीय गुणहरूले भरिपूर्ण छ। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। यसमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा आर्थराइटिस (Arthritis) र अन्य सुन्निने रोगहरूमा यो लाभदायक हुन्छ। यसको तेलमा शक्तिशाली जीवाणुनाशक र ढुसीनाशक (Antimicrobial & Antifungal) गुण हुन्छ, जसले छालाका सङ्क्रमणहरू (Skin infections) र घाउ निको पार्न मद्दत गर्दछ।

यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पारी प्राकृतिक रूपमा दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्दछ। साथै, यसले श्वासनलीलाई खुलाएर श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ (Bronchodilator), जुन दम र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूका लागि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। मात्रा (Dosage) को कुरा गर्दा, यसको चूर्ण (Powder) १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक मनतातो पानी वा महसँग सेवन गर्न सकिन्छ। यसको तेल (Essential oil) भने बाह्य प्रयोगको लागि मात्र हो र यसलाई सधैँ क्यारियर तेल (Carrier oil) सँग मिसाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि सुगन्धकोकिला मुख्यतया औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र आइरन (Iron) जस्ता खनिजहरू (Minerals) पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छ, जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा (Cellular protection) गर्दछ। यसको बोक्रा र दानामा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सुगन्धकोकिलाको सुगन्धले मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) र सात्त्विक (Sattvic) गुण भएको मानिन्छ। यसको सुगन्धित तेलको प्रयोग (Aromatherapy) ले मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ र कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तर घटाएर तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम गर्दछ।

अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूले सुत्नुअघि यसको तेलको सुगन्ध लिनाले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep Quality) लाग्दछ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Focus) मा वृद्धि हुन्छ। यसको सुगन्धले सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसीका हर्मोनहरू उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ, जसले मुड सुधार (Mood Regulation) गर्न र डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्न सहयोग गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले सुगन्धकोकिलाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसको सुगन्धित तेल (Essential oil) मा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्।

रासायनिक तत्त्व (Chemical Compound)	वैज्ञानिक प्रभाव (Scientific Action)
१,८-सिनेओल (1,8-Cineole)	श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सफा गर्ने (Expectorant) र सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory)
मिथाइल सिनामेट (Methyl cinnamate)	शक्तिशाली जीवाणुनाशक (Antimicrobial) र ढुसीनाशक (Antifungal)
अल्फा-पाइनेन (Alpha-pinene)	मस्तिष्कलाई शान्त पार्ने र श्वासनली खुलाउने (Bronchodilator)
क्याम्फर (Camphor)	दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र चिसो भगाउने

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएअनुसार सुगन्धकोकिलाको तेलले भण्डारण गरिएका अन्नहरूमा लाग्ने कीरा र ढुसी (Storage fungi and insects) लाई नष्ट गर्न प्राकृतिक कीटनाशक (Biopesticide) को रूपमा पनि काम गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सुगन्धकोकिला प्राकृतिक र सुरक्षित भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरू (Pregnancy and Lactation) ले यसको आन्तरिक सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ, किनकि यसको उष्ण (Hot) प्रकृतिले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ।

जसको शरीरमा पित्त दोष (Pitta Dosha) बढेको छ वा जसलाई एसिडिटी (Acidity) र अल्सर (Ulcer) को समस्या छ, उनीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। छालाको संवेदनशीलता (Skin Sensitivity) भएका व्यक्तिहरूले यसको तेललाई सीधै छालामा लगाउनु हुँदैन। यसलाई सधैँ नरिवल वा तोरीको तेल (Carrier oil) सँग मिसाएर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्दछ, किनकि यसले औषधिहरूसँग अन्तरक्रिया (Drug Interactions) गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| कफवातहरा (Kaphavatahara) | कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शमन गर्ने गुण | Pacifier of Kapha and Vata doshas |

| शीतवीर्य (Sheetavirya) | शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण | Cold potency |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी | Brain tonic / Cognitive enhancer |

| सात्त्विक (Sattvic) | मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण | Pure and calming nature |

| दीपन (Deepana) | पाचन अग्निलाई प्रज्वलित गरी भोक जगाउने प्रक्रिया | Appetizer / Digestive stimulant |

| कासहर (Kasahara) | खोकी र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्यालाई निको पार्ने गुण | Antitussive / Cough reliever |

धतुरो (धत्तूर / Datura stramonium)

१. परिचय (Introduction)

धतुरो नेपाली समाज, संस्कृति र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा अत्यन्त परिचित र महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'धत्तूर', 'कनक', 'शिवप्रिय' र 'उन्मत्त' जस्ता नामले चिनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'डाटुरा स्ट्रामोनियम' (Datura stramonium) भनिन्छ। यो सोलानेसी (Solanaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको जङ्गली र विषालु वनस्पति हो। नेपालका पहाडी तथा तराई क्षेत्रका खाली जग्गा, बाटोको छेउछाउ र खेतबारीको आसपासमा यो वनस्पति सजिलै हुर्केको पाइन्छ। यसको फल काँडेदार हुने भएकाले यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'थर्न एप्पल' (Thorn apple) पनि भनिन्छ।

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा धतुरोको विशेष धार्मिक र ऐतिहासिक महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी शिवरात्रिको समयमा भगवान् शिवलाई अर्पण गरिने प्रमुख वस्तुहरूमध्ये धतुरो पनि एक हो। यद्यपि यो एक विषालु वनस्पति हो र यसको सिधै सेवन गर्दा ज्यान जान सक्ने जोखिम हुन्छ, तर आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सामा यसलाई शुद्धीकरण (Shodhana) गरेर विभिन्न जटिल रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्दै आइएको छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली वैद्य र धामीझाँक्रीहरूले यसको पात, फूल, फल र जरालाई औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा धतुरोलाई 'उपविष' (Upavisha) अर्थात् कम विषालु वर्गमा राखिएको छ। यसको औषधीय गुणहरूको बारेमा भावप्रकाश निघण्टुमा स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ।

श्लोक:

धत्तूरो धूर्त उन्मत्तः कनकाह्वय इत्यपि ।
देवता किटवस्तूरी महामोही शिवप्रियः ॥
मातुलो मदनश्चास्य फले कण्टकफल्कः ।
धत्तूरो मदवर्णाग्निवातकृज्ज्वरकुष्ठनुत् ॥
कषायो मधुरस्तिक्तो यूकालिक्षाविनाशकः ।
उष्णो गुरुर्व्रणश्लेष्मकण्डूकृमिविषापहः ॥
(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग, श्लोक ८५-८७)

नेपाली अनुवाद:

धत्तूर, धूर्त, उन्मत्त, कनक, देवता, किटव, तूरी, महामोही, शिवप्रिय, मातुल र मदन यी धतुरोका नामहरू हुन्। यसको फललाई कण्टकफल भनिन्छ। धतुरोले मद (नशा) उत्पन्न गर्छ, अनुहारको

कान्ति बढाउँछ, जठराग्नि (पाचन शक्ति) प्रदीप्त गर्छ र वात दोष बढाउँछ। यसले ज्वरो र कुष्ठरोग नाश गर्छ। यो स्वादमा कषाय (टर्रो), मधुर (गुलियो) र तिक्त (तीतो) हुन्छ। यसले जुम्रा र लिखा नष्ट गर्छ। यो उष्ण (तातो) र गुरु (भारी) हुन्छ। यसले घाउ, कफ दोष, चिलाउने समस्या, कीरा र विषलाई नष्ट गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, धतुरोको रस (Taste) तिक्त (तीतो) र कटु (पिरो) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) लघु (हलुका) र रूक्ष (सुख्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Metabolic Property) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा धतुरोलाई विभिन्न घरेलु उपचार (Home remedies) मा सावधानीपूर्वक प्रयोग गरिन्छ। यसको बाह्य प्रयोग बढी सुरक्षित र प्रभावकारी मानिन्छ। जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Joint Pain and Inflammation) मा धतुरोको पातलाई तोरीको तेलमा तताएर वा यसको पातको रस निकालेर दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा दल्नाले दुखाइ कम हुन्छ। यसले बाथ रोग (Rheumatism) मा पनि निकै राहत दिन्छ।

दम र श्वासप्रश्वासको समस्या (Asthma and Respiratory Issues) को उपचारमा परम्परागत रूपमा दमका रोगीहरूलाई धतुरोको सुकेको पातको धुवाँ सुँघाउने चलन छ। यसले श्वासनलीलाई खुलाएर सास फेर्न सहज बनाउँछ। घाउ र खटिरा (Wounds and Boils) को हकमा धतुरोको पातलाई पिनेर लेप बनाई लगाउँदा यसले छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेको कीटाणुनाशक गुणले सङ्क्रमण हुनबाट रोक्छ।

कपालको चाया र जुम्रा (Dandruff and Lice) को समस्या समाधान गर्न धतुरोको पातको रस निकालेर कपालको जरामा लगाउने गरिन्छ, जसले चाया र जुम्रा नष्ट गर्छ। कानको दुखाइ (Earache) मा धतुरोको पातको रसलाई तोरीको तेलमा पकाएर मनतातो अवस्थामा कानमा एक-दुई थोपा हाल्दा कानको दुखाइ कम हुने परम्परागत विश्वास र अभ्यास रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

धतुरोमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई चिकित्सा क्षेत्रमा उपयोगी बनाएको छ। यो एक उत्कृष्ट श्वासनली विस्तारक (Bronchodilator) हो। धतुरोले श्वासनलीका मांसपेशीहरूलाई आराम दिई श्वासनलीलाई फराकिलो बनाउँछ। त्यसैले यसलाई दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

यसका साथै, यो एक प्रभावकारी पीडानाशक र सुन्निने कम गर्ने (Analgesic and Anti-inflammatory) औषधि पनि हो। यसले स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारेर दुखाइ कम गर्ने काम गर्छ।

जोर्नीको दुखाइ, मांसपेशीको दुखाइ र सुन्निएको अवस्थामा यसको लेप वा तेल अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। यसले पेट, आन्द्रा र श्वासनलीमा हुने ऐँठन (Spasm) लाई कम गरी मांसपेशीको ऐँठन कम गर्ने (Antispasmodic) कार्य गर्छ। धतुरोको अर्कमा विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फङ्गस (ढुसी) लाई नष्ट गर्ने क्षमता हुने भएकाले यसले कीटाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा पनि काम गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार शुद्धीकरण गरिएको धतुरोको बीउको मात्रा (Dosage) ५० देखि १०० मिलिग्राम (mg) सम्म मात्र हुनुपर्छ। यसको सेवन सधैँ अनुभवी वैद्य वा चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा मात्र गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

धतुरो मुख्यतया औषधीय र विषालु वनस्पतिको रूपमा चिनिने भएकाले यसलाई पोषणको स्रोतको रूपमा प्रयोग गरिँदैन। यद्यपि, वैज्ञानिक विश्लेषण (Proximate analysis) अनुसार यसमा केही आधारभूत तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट जोगाउँछ।

यसका साथै, यसमा क्याल्सियम, पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिज पदार्थ (Minerals) हरू सूक्ष्म मात्रामा पाइन्छन्। यसको बीउ र पातमा केही मात्रामा प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates) पनि पाइन्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, यसमा अल्कालोइड्स (Alkaloids), ट्यानिन (Tannins), र स्यापोनिन (Saponins) जस्ता फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय र विषालु गुण निर्धारण गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

धतुरोको स्नायु प्रणाली (Nervous system) मा गहिरो प्रभाव पर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मदकारी' वा 'महामोही' भनिएको छ, जसको अर्थ यसले नशा वा भ्रम उत्पन्न गर्न सक्छ। अत्यन्त सूक्ष्म र शुद्धीकरण गरिएको मात्रामा प्रयोग गर्दा यसले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र तनाव तथा चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) गर्न मद्दत गर्छ।

यसमा रहेको शामक (Sedative) गुणले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई निद्रा लगाउन (Sleep Inducing) मद्दत गर्छ। छारे रोग (Epilepsy) र उन्माद (Psychosis) जस्ता मानसिक समस्याहरूमा मस्तिष्कको अतिसक्रियतालाई नियन्त्रण गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। यद्यपि, यसको जथाभावी प्रयोगले मतिभ्रम (Hallucinations), स्मरणशक्ति ह्रास (Amnesia) र गम्भीर मानसिक असन्तुलन निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सात्त्विक (Sattvic) भन्दा पनि तामसिक (Tamasic) प्रकृतिको वनस्पति मानिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले धतुरोमा रहेका रासायनिक तत्त्वहरू र तिनका प्रभावहरूको विस्तृत अध्ययन गरेको छ। यसमा मुख्यतया ट्रोपेन अल्कालोइड्स (Tropane alkaloids) पाइन्छन्। एट्रोपिन (Atropine) धतुरोमा पाइने प्रमुख सक्रिय तत्त्व हो। यसले प्यारासिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली (Parasympathetic nervous system) लाई रोक्ने काम गर्छ। यसलाई मुटुको धड्कन बढाउन र आँखाको नानी खुलाउन (Pupil dilation) प्रयोग गरिन्छ।

अर्को महत्त्वपूर्ण तत्त्व स्कोपोलामिन (Scopolamine) हो। यसले मस्तिष्कमा प्रभाव पारेर वाकवाकी लाग्ने (Motion sickness) र बान्ता हुने समस्यालाई रोक्छ। साथै, यसले शल्यक्रिया अघि बिरामीलाई शान्त पार्न (Preoperative sedation) मद्दत गर्छ। यसमा पाइने हायोसायमिन (Hyoscyamine) ले पेट र आन्द्राको ऐँठन कम गर्न मद्दत गर्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले धतुरोको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टिइन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। साथै, अर्गानोफस्फेट (Organophosphate) विषाक्तताको उपचारमा यसको अर्क प्रभावकारी हुने कुरा पनि अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

धतुरो एक अत्यन्त विषालु (Highly poisonous) वनस्पति भएकाले यसको प्रयोगमा चरम सावधानी अपनाउनु पर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) हरूले यसको सेवन पूर्ण रूपमा वर्जित गर्नुपर्छ, किनकि यसले भ्रूण र शिशुमा गम्भीर असर पुर्याउन सक्छ। बालबालिका (Children) हरूलाई यसको पहुँचबाट टाढा राख्नुपर्छ। यसको बीउ वा फल झुक्किएर खाँदा ज्यान जान सक्छ।

यसको अत्यधिक सेवनले विषाक्तताका लक्षणहरू (Toxicity Symptoms) देखा पर्छन्। मुख सुक्ने, अत्यधिक तिर्खा लाग्ने, मुटुको धड्कन तीव्र हुने, आँखा धमिलो हुने, मतिभ्रम हुने, बेहोस हुने र अन्त्यमा श्वासप्रश्वास बन्द भई मृत्युसमेत हुन सक्छ। दोष प्रतिबन्ध (Dosha Contraindications) को कुरा गर्दा, पित्त दोष (Pitta dosha) बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको उष्ण (तातो) वीर्यले शरीरमा थप गर्मी बढाउँछ। अन्य एलोप्याथिक औषधिहरू (विशेषगरी स्नायु प्रणाली र मुटुसम्बन्धी) खाइरहेका बिरामीहरूले औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) हुन सक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

उपविष (Upavisha): कम विषालु वा प्रशोधन गरेपछि औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने विषालु वनस्पति (Sub-toxic herbs)।

शोधन (Shodhana): विषालु जडीबुटीहरूलाई विभिन्न विधिद्वारा शुद्धीकरण गरी तिनको विषालु प्रभाव कम गर्ने र औषधीय गुण बढाउने आयुर्वेदिक प्रक्रिया (Purification process)।

कषाय (Kashaya): मुखमा खाँदा टर्रो वा मुख सुकाउने स्वाद (Astringent taste)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा तातोपन वा गर्मी उत्पन्न गर्ने प्रभाव (Hot potency)।

मदकारी (Madakari): नशा, भ्रम वा लठ्ठ पार्ने प्रभाव उत्पन्न गर्ने तत्त्व (Intoxicating/Narcotic)।

जठराग्नि (Jatharagni): खाएको खानेकुरा पचाउने पेटको पाचन शक्ति (Digestive fire)।

भाँग (विजया / Cannabis sativa)

१. परिचय (Introduction)

भाँग (Cannabis/Hemp) नेपाली समाज, संस्कृति र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्राचीन कालदेखि नै प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'क्यानाबिस स्याटिभा' (Cannabis sativa) हो र यो 'क्यानाबेसी' (Cannabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'विजया', 'भङ्गा', 'मादनी' वा 'जया' जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। नेपालको पहाडी र हिमाली भेग, विशेषगरी मध्यपश्चिम र सुदूरपश्चिमका जिल्लाहरू जस्तै रुकुम, रोल्पा, बाजुरा आदिमा प्राकृतिक रूपमै उम्रिने र परम्परागत रूपमा खेती गरिने यो वनस्पति नेपाली भान्सा र जनजीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। विशेषगरी शिवरात्री र फागु पूर्णिमा (Holi) जस्ता चाडपर्वहरूमा यसको प्रयोग धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्वका साथ प्रसादको रूपमा गरिन्छ।

नेपाली भान्सामा भाँगको गेडा (Hemp seeds) लाई भुटेर सिलौटामा पिनेर बनाइने अचार (Pickle) निकै लोकप्रिय र परम्परागत परिकार हो। यसको अचार अत्यन्तै स्वादिष्ट हुनुका साथै स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि निकै लाभदायक मानिन्छ। परम्परागत रूपमा भाँगको प्रयोग कडा दुखाइ कम गर्न (Pain relief), भोक जगाउन (Appetite stimulation) र निद्रा लगाउन (Sleep induction) औषधिको रूपमा गरिँदै आएको छ। यसको डाँठबाट निस्कने बलियो रेसा (Hemp fiber) बाट परम्परागत कपडा (भाङ्ग्रो), झोला, नाम्लो र डोरी बनाउने गरिन्छ, जसले यसको बहुआयामिक उपयोगितालाई झल्काउँछ। ऐतिहासिक रूपमा, आयुर्वेद र तान्त्रिक परम्पराहरूमा भाँगलाई एक शक्तिशाली जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ, जसको उचित, सन्तुलित र विधिपूर्वक गरिएको प्रयोगले शरीर र मनका विभिन्न जटिल रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा भाँगलाई 'विजया' (विजय प्राप्त गराउने) को नामले उच्च सम्मानका साथ वर्णन गरिएको छ। यसलाई विष वर्गको 'उपविष' (Sub-toxic) अन्तर्गत राखिएको छ, जसको अर्थ यसलाई सिधै प्रयोग नगरी गाईको दूध वा घिउमा शुद्धीकरण (Purification/Shodhana) गरेर मात्र औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

भङ्गा गञ्जा मातुलानी मादनी विजया जया ।
भङ्गा कफहरी तिक्ता ग्राहिणी पाचनी लघुः ।
तीक्ष्णोष्णा पित्तला मोहमदवाग्वह्निवर्धिनी ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक २३०-२३१)

नेपाली अनुवाद:
भङ्गा, गञ्जा, मातुलानी, मादनी, विजया र जया यसका पर्यायवाची नामहरू हुन्। भाँगले कफ दोषलाई नाश गर्दछ (कफहरी), यो स्वादमा तीतो (तिक्ता) हुन्छ। यसले दिसालाई बाँध्ने (ग्राहिणी), पाचन शक्ति बढाउने (पाचनी) र पच्नमा हलुका (लघु) हुन्छ। यो स्वभावले तीक्ष्ण र उष्ण (तातो) हुन्छ, जसले पित्त दोष बढाउँछ। यसको अत्यधिक सेवनले मोह (भ्रम) र मद (नशा) उत्पन्न गर्छ, तर उचित मात्रामा सेवन गर्दा यसले वाक् शक्ति (बोल्ने क्षमता) र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई बढाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): तिक्त (Bitter)

गुण (Qualities): लघु (Light), तीक्ष्ण (Piercing/Sharp), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka), तर उष्ण गुणका कारण पित्त दोषलाई बढाउँछ (Pitta Vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली गाउँघरमा भाँगलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको भरपर्दो घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको गेडा, पात र फूलको फरक-फरक औषधीय प्रयोगहरू परम्परागत वैद्यहरू र पाका पुस्ताले गर्दै आएका छन्:

भोक जगाउन र पाचन सुधार्न (For Appetite and Digestion): लामो समयसम्म बिरामी परेर वा ज्वरो आएर भोक लाग्न छाडेको अवस्थामा भाँगको गेडालाई हल्का भुटेर, त्यसमा नुन, खुर्सानी, टिमुर र कागती राखेर सिलौटामा पिनेर अचार बनाइन्छ। यो अचार खानासँग खाँदा मुखको स्वाद फेरिनुका साथै भोक जाग्छ र पाचन प्रक्रिया (Digestion) मा उल्लेखनीय सुधार हुन्छ।

कडा दुखाइ कम गर्न (For Severe Pain Relief): जोर्नीको कडा दुखाइ (Joint pain), बाथ रोग, मांसपेशीको दुखाइ (Muscle ache) वा नसाको दुखाइ (Neuropathic pain) मा भाँगको हरियो पातलाई पिनेर लेप (Paste) बनाई दुखेको ठाउँमा तताएर लगाउने चलन छ। यसले प्राकृतिक दुखाइनाशक (Natural analgesic) को काम गर्छ र सुन्निएको कम गर्छ।

अनिद्राको समस्यामा (For Insomnia): निद्रा नलाग्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई भाँगको गेडाको धुलो वा शुद्धीकरण गरिएको पातको चूर्ण अत्यन्तै थोरै मात्रामा तातो दूधसँग मिसाएर सुत्नुअघि खान दिइन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो निद्रा (Deep sleep) ल्याउन मद्दत गर्छ।

झाडापखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery): भाँगमा ग्राहिणी (Absorbent) गुण हुने भएकाले, यसको पातको रस वा गेडाको धुलोलाई मह वा मोहीसँग मिसाएर खाँदा पुरानो झाडापखाला र रगत आउने आउँ (Amoebic dysentery) पर्ने समस्यामा तत्काल राहत मिल्छ।

छालाका रोगहरू र घाउमा (For Skin Diseases and Wounds): भाँगको पातलाई पानीमा उमालेर त्यसको काढाले घाउ वा खटिरा पखाल्दा यसमा रहेको कीटाणुनाशक (Antimicrobial) गुणले घाउ छिटो निको हुन मद्दत गर्छ। दाद र लुतोमा पनि यसको पातको रस दल्ने गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

भाँगमा अद्वितीय औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई आधुनिक र परम्परागत दुवै चिकित्सामा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बनाएको छ।

दुखाइनाशक र सुन्निने कम गर्ने (Analgesic and Anti-inflammatory): भाँगमा रहेका सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरको स्नायु प्रणालीमा रहेका रिसेप्टरहरूसँग मिलेर कडा दुखाइ (Severe pain) र सुन्निने समस्या (Inflammation) लाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छन्। यो बाथ रोग (Arthritis), माइग्रेन (Migraine) र क्यान्सरको दुखाइमा समेत अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ।

पाचन उत्तेजक र वाकवाकी रोक्ने (Digestive Stimulant and Antiemetic): यसले जठराग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गरी खाना पचाउने इन्जाइमहरूको उत्पादन बढाउँछ। यसले वाकवाकी लाग्ने (Nausea) र बान्ता हुने (Vomiting) समस्यालाई रोक्न मद्दत गर्छ, विशेषगरी केमोथेरापी (Chemotherapy) लिइरहेका क्यान्सरका बिरामीहरूमा यो निकै प्रभावकारी सिद्ध भएको छ।

मांसपेशी शिथिलकर्ता (Muscle Relaxant): यसले मांसपेशीको कडापन र ऐंठन (Muscle spasms) लाई कम गर्छ। त्यसैले यो मल्टिपल स्क्लेरोसिस (Multiple sclerosis) जस्ता स्नायुसम्बन्धी रोगहरूमा लाभदायक हुन्छ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance): आयुर्वेद अनुसार भाँगको प्रयोग सधैं गाईको दूधमा उमालेर वा घिउमा भुटेर शुद्धीकरण (Shodhana) गरेर मात्र गर्नुपर्छ। यसको पातको चूर्णको सामान्य मात्रा १२५ देखि २५० मिलिग्रामसम्म हुन्छ। यसलाई सधैं योग्य आयुर्वेदिक चिकित्सकको निगरानीमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

भाँगको गेडा (Hemp seeds) पोषणको दृष्टिकोणले एक उत्कृष्ट 'सुपरफुड' (Superfood) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्:

प्रोटिन (Protein): भाँगको गेडा उच्च गुणस्तरको वनस्पतिमा आधारित प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै ९ वटै अत्यावश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) पाइन्छन्, जुन मांसपेशीको निर्माण, मर्मत र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन आवश्यक हुन्छ।

स्वस्थ बोसो (Healthy Fats): यसमा ओमेगा-३ (Omega-3) र ओमेगा-६ (Omega-6) फ्याटी एसिडहरू ३:१ को उत्तम र प्राकृतिक अनुपातमा पाइन्छन्। यी स्वस्थ बोसोले मुटुको स्वास्थ्य (Heart health) सुधार्न, रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) घटाउन मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Dietary Fiber): भाँगको गेडामा (विशेषगरी बोक्रासहितको गेडामा) प्रशस्त मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर पाइन्छ, जसले कब्जियत (Constipation) हटाउन र आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) राम्रो राख्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा भिटामिन ई (Vitamin E), फस्फोरस, पोटासियम, म्याग्नेसियम, क्याल्सियम, आइरन र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो, जसले छालालाई चम्किलो र कपाललाई स्वस्थ राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

भाँगको मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीमा गहिरो र प्रत्यक्ष प्रभाव पर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, तर यसको प्रयोग अत्यन्तै सचेततापूर्वक र सूक्ष्म मात्रामा गर्नुपर्छ।

तनाव र चिन्ता निवारक (Stress and Anxiety Relief): उचित र सानो मात्रामा प्रयोग गर्दा भाँगले मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ र दैनिक जीवनको तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरमा 'ह्याप्पी हर्मोन' (Happy hormones) जस्तै डोपामाइन र सेरोटोनिनको स्राव बढाउँछ।

निद्राको गुणस्तरमा सुधार (Improvement in Sleep Quality): अनिद्रा (Insomnia) बाट पीडित व्यक्तिहरूका लागि यो निकै लाभदायक छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शिथिल बनाई गहिरो, शान्त र बाधारहित निद्रा लगाउन मद्दत गर्छ।

मूड नियमन (Mood Regulation): यसले मस्तिष्कको एन्डोक्यानाबिनोइड प्रणाली (Endocannabinoid system) सँग अन्तरक्रिया गरी मूडलाई सन्तुलित राख्न र डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरूलाई कम गर्न सहयोग गर्छ।

ध्यान र एकाग्रता (Focus and Concentration): तान्त्रिक र योगिक परम्पराहरूमा साधुसन्तहरूले ध्यान (Meditation) लाई गहिरो बनाउन र आध्यात्मिक एकाग्रता बढाउन यसको सूक्ष्म मात्रा प्रयोग गर्ने गर्छन्। तर अत्यधिक र नियमित प्रयोगले भने स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले भाँगमा रहेका सयौं रासायनिक यौगिकहरूको पहिचान गरेको छ, जसलाई 'क्यानाबिनोइड्स' (Cannabinoids) भनिन्छ। यसका मुख्य सक्रिय तत्त्वहरू र तिनका वैज्ञानिक प्रमाणहरू यस प्रकार छन्:

टीएचसी (THC - Tetrahydrocannabinol): यो भाँगको मुख्य मनोक्रिय (Psychoactive) तत्त्व हो, जसले नशा वा 'हाई' (High) महसुस गराउँछ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि THC ले कडा दुखाइ कम गर्न (Analgesic effect), मांसपेशीको ऐंठन रोक्न र भोक जगाउन (Appetite stimulation) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

सीबीडी (CBD - Cannabidiol): यो मनोक्रिय नहुने (Non-psychoactive) तत्त्व हो, जसले नशा लाग्दैन। अनुसन्धानहरूका अनुसार CBD मा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), चिन्ता हटाउने (Anxiolytic) र छारे रोगको मुर्छा (Anticonvulsant) रोक्ने शक्तिशाली गुणहरू हुन्छन्। आधुनिक चिकित्सामा CBD तेलको प्रयोग बढ्दो छ।

टेर्पेन्स (Terpenes): भाँगमा पाइने सुगन्धित यौगिकहरू (Terpenes) ले पनि औषधीय प्रभाव देखाउँछन्। यिनले क्यानाबिनोइड्ससँग मिलेर 'एन्टोरेज प्रभाव' (Entourage effect) सिर्जना गर्छन्, जसले समग्र औषधीय गुणलाई बढाउँछ।

न्यूरोप्रोटेक्टिभ गुण (Neuroprotective Properties): आधुनिक अध्ययनहरूले भाँगका तत्त्वहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउने (Neuroprotective) देखाएका छन्, जुन अल्जाइमर्स (Alzheimer's) र पार्किन्सन्स (Parkinson's) जस्ता स्नायु क्षय हुने रोगहरूमा आशाजनक मानिएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

भाँग एक शक्तिशाली जडीबुटी भएकाले यसको प्रयोगमा विशेष सावधानी अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ:

अत्यधिक सेवनको जोखिम (Risk of Overdose): यसको अत्यधिक सेवनले भ्रम (Hallucinations), मुटुको धड्कन बढ्ने (Tachycardia), अत्यधिक मुख सुक्ने (Dry mouth), आँखा रातो हुने र मानसिक असन्तुलन (Psychosis) निम्त्याउन सक्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरूले भाँगको सेवन पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ, किनकि यसले गर्भमा रहेको शिशुको मस्तिष्क विकासमा गम्भीर नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha Individuals): यो स्वभावले अत्यन्तै उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, अल्सर भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): निद्रा लगाउने औषधिहरू (Sedatives), डिप्रेसनका औषधिहरू (Antidepressants) वा रगत पातलो बनाउने औषधिहरू (Blood thinners) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना भाँगको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

कानुनी प्रतिबन्ध (Legal Restrictions): नेपाल लगायत धेरै देशहरूमा भाँगको खेती, ओसारपसार र फूल/पातको प्रयोगमा कानुनी प्रतिबन्ध (Legal restrictions) रहेको छ। यद्यपि, यसको गेडा (Hemp seeds) को प्रयोगलाई भने खाद्य पदार्थको रूपमा छुट दिइएको छ।

९. शब्दावली (Glossary)

ग्राहिणी (Grahini): दिसालाई बाँध्ने वा तरल पदार्थलाई सोस्ने गुण (Absorbent property), जुन झाडापखाला र आउँ रोक्न उपयोगी हुन्छ।

तीक्ष्ण (Teekshna): छिटो र गहिरो रूपमा शरीरका तन्तुहरूमा प्रवेश गर्ने तीखो वा छेड्ने गुण (Piercing or sharp quality)।

एन्डोक्यानाबिनोइड प्रणाली (Endocannabinoid System): शरीरको एक जटिल स्नायु सञ्चार प्रणाली जसले भोक, दुखाइ, मूड, निद्रा र स्मरणशक्तिलाई नियन्त्रण गर्छ।

मनोक्रिय (Psychoactive): मस्तिष्कको कार्यप्रणालीमा परिवर्तन ल्याई चेतना, मूड, भावना वा विचारमा असर गर्ने रासायनिक तत्त्व।

उपविष (Upavisha): आयुर्वेदमा कम विषाक्त भएका तर विशेष विधिद्वारा शुद्धीकरण गरेर मात्र औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने जडीबुटीहरूको समूह (Sub-toxic herbs)।

शोधन (Shodhana): विषाक्त वा अशुद्ध जडीबुटीहरूलाई गाईको दूध, घिउ वा गोमूत्र जस्ता पदार्थहरू प्रयोग गरी विभिन्न विधिद्वारा शुद्ध गरी औषधीय प्रयोगका लागि सुरक्षित बनाउने आयुर्वेदिक प्रक्रिया (Purification process)।

तेजबल (तेजोवती / Zanthoxylum alatum)

१. परिचय (Introduction)

तेजबल, जसलाई नेपालको पहाडी भेगमा टिमुर वा तेजबल भनेर चिनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'Zanthoxylum alatum' (जसलाई Zanthoxylum armatum पनि भनिन्छ) हो र यो 'Rutaceae' (रुटेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'तेजोवती', 'तुम्बुरु', 'तेजस्विनी' र 'तेजोह्वा' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको फल, बोक्रा र हाँगाहरूमा एक विशेष प्रकारको सुगन्ध र पिरो स्वाद हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई नेपाली भान्सामा मसलाको रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा तेजबलको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा यसको फललाई अचार, चटनी र तरकारीमा स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्छ। यसको पिरो र सुगन्धित स्वादले खानालाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, पाचन प्रक्रियालाई पनि सुधार गर्छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा दाँत दुख्दा यसको हाँगा वा फललाई चपाउने चलन छ, जसले गर्दा यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Toothache tree' (दाँत दुखाइ निको पार्ने रूख) पनि भनिन्छ।

यसको काँडेदार हाँगा र सुगन्धित पातहरूले यसलाई अन्य वनस्पतिभन्दा फरक पहिचान दिएको छ। नेपालको मध्य-पहाडी क्षेत्रदेखि उच्च पहाडी भेगसम्म पाइने यो वनस्पति केवल मसला मात्र नभई एक शक्तिशाली जडीबुटी पनि हो। यसको प्रयोगले चिसोबाट बच्न, शरीरलाई न्यानो राख्न र विभिन्न प्रकारका दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तेजबल (तेजोवती) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"तेजस्विनी कफश्वासकासास्यामयवातहृत् ।
पाचनी उष्णा कटुस्तिक्ता रुचिर्वाग्निप्रदीपनी ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक १७०)

नेपाली अनुवाद: तेजस्विनी (तेजोवती) ले कफ, श्वास (दम), कास (खोकी), मुखका रोगहरू र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ। यो पचाउन मद्दत गर्ने (पाचनी), तातो प्रकृतिको (उष्ण), पिरो (कटु) र तीतो (तिक्त) स्वाद भएको हुन्छ। यसले खानामा रुचि बढाउँछ र पाचन अग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रदीप्त गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा तेजबलको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light), तीक्ष्ण (Piercing) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य

(Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Post-digestion effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसलाई आयुर्वेदमा कफ-वात शामक भनिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तेजबललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। दाँतको दुखाइ र गिजाको समस्यामा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। दाँत दुखेको बेला तेजबलको फल वा यसको बोक्रालाई दाँतको बीचमा च्यापेर राख्दा दुखाइ तुरुन्तै कम हुन्छ। यसको हाँगालाई दाँत माझ्न (दातुन) को रूपमा प्रयोग गर्दा गिजाबाट रगत आउने समस्या निको हुन्छ र मुखको दुर्गन्ध हट्छ।

पाचन समस्या र पेट दुखाइको उपचारमा पनि यसको व्यापक प्रयोग हुन्छ। अपच, ग्यास्ट्रिक वा पेट फुल्ने समस्या हुँदा तेजबलको फलको धुलोलाई मनतातो पानीसँग पिउँदा फाइदा हुन्छ। यसले पाचन शक्ति बढाउँछ र पेटको दुखाइ (Abdominal colic) कम गर्छ। रुघाखोकी र दमको समस्या हुँदा तेजबलको फललाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने चलन छ। यसले छातीमा जमेको कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

यसबाहेक, बाथ रोग वा जोर्नी दुख्ने समस्यामा तेजबलको बोक्रा वा पातको लेदो बनाएर दुखेको ठाउँमा दल्दा सुन्निएको र दुखाइ कम हुन्छ। घाँटी दुख्ने समस्या (Tonsillitis) मा तेजबलको काँडा वा बोक्रालाई कागतीको रससँग पिनेर घाँटीको बाहिरी भागमा लेप लगाउँदा टन्सिलको सुन्निने र दुख्ने समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तेजबलमा विभिन्न प्रकारका औषधीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन्, जसले यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ। यसमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic) शक्तिशाली गुण हुन्छ। त्यसैले यो बाथ रोग (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। तेजबलको बोक्रा र फलमा ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। यसले मुखभित्रका हानिकारक जीवाणुहरूलाई मारेर दाँत र गिजालाई स्वस्थ राख्छ।

पाचन प्रणालीलाई सुधार्न यसले पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) को रूपमा काम गर्छ। यसले पेटमा पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो पच्छ। यो भोक नलाग्ने (Anorexia) र अपच (Indigestion) को समस्यामा लाभदायक छ। साथै, यसले कलेजोका इन्जाइमहरूलाई सन्तुलनमा राखेर कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउने (Hepatoprotective) काम गर्छ।

अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार तेजबलको बोक्राको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) कम गर्न मद्दत गर्छ र कोलेस्ट्रोललाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ, जसले गर्दा यो मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि उपयोगी छ। पेटमा परेका जुका वा अन्य परजीवीहरूलाई नष्ट गर्न (Anthelmintic) पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। आयुर्वेदका अनुसार यसको चूर्ण (Powder) को सामान्य मात्रा १ देखि २ ग्रामसम्म लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तेजबल केवल औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने फलामले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ।

यसका साथै, तेजबलमा भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ, जुन आँखाको दृष्टिका लागि लाभदायक हुन्छ। यसमा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ। प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates) को उपस्थिति ले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा तेजबललाई मस्तिष्कको स्वास्थ्य र मानसिक सन्तुलनका लागि पनि उपयोगी मानिएको छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को सन्दर्भमा तेजबलले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई उत्तेजित गर्ने काम गर्छ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र सिक्ने क्षमता (Learning ability) मा सुधार आउँछ।

यसमा पाइने सुगन्धित तेल (Essential oils) ले मनलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसको सुगन्धले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ। वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्राको समस्यालाई यसले कम गर्छ। यसले स्नायुहरूलाई आराम दिएर राम्रो निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने जडीबुटीहरूलाई 'मेध्य' भनिन्छ। तेजबलले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण दिएर मानसिक थकान हटाउन र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यसलाई मेध्य रसायन (Medhya Rasayana) को रूपमा पनि लिन सकिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि तेजबलका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्। लिनालुल र लिमोनेन (Linalool and Limonene) जस्ता सुगन्धित तत्त्वहरू (Volatile oils) मा शक्तिशाली फङ्गस प्रतिरोधी (Antifungal) र ब्याक्टेरिया प्रतिरोधी (Antibacterial) गुणहरू हुन्छन्।

बर्बेरिन (Berberine) एक प्रकारको अल्कालोइड (Alkaloid) हो, जसले सुन्निने प्रक्रिया कम गर्न र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। डिक्टाम्निन र म्याग्नोफ्लोरिन (Dictamnine and Magnofluorine) जस्ता तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र दुखाइ कम गर्न (Antinociceptive action) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि तेजबलको अर्कले 'Streptococcus mutans' जस्ता दाँत सडाउने ब्याक्टेरियालाई नष्ट गर्छ। साथै, यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तेजबल स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। यसको तातो (उष्ण) र पिरो (कटु) प्रकृतिका कारण, शरीरमा धेरै गर्मी हुने वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेटमा जलन (Burning sensation) गराउन सक्छ।

गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो प्रभावले गर्भाशयमा असर गर्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि तपाईंले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, तेजबलको नियमित सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोला, किनकि यसले औषधिको प्रभावलाई बढाउन सक्छ। अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा वाकवाकी लाग्ने वा पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
कफ-वात शामक	शरीरमा कफ (चिसो/पानी) र वात (हावा/सुक्खापन) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण	Balancing Kapha and Vata doshas
पाचनी	खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउन मद्दत गर्ने वा पाचन शक्ति बढाउने गुण	Digestive stimulant
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा औषधि	Brain tonic / Cognitive enhancer
उष्ण वीर्य	शरीरमा तातोपन उत्पन्न गर्ने वा गर्मी बढाउने प्रभाव	Hot potency
कास-श्वास	खोकी र दम वा सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या	Cough and Asthma
शूलघ्न	शरीरको कुनै पनि भागमा हुने दुखाइ वा ऐंठनलाई नष्ट गर्ने गुण	Pain reliever / Analgesic

दमनपत्र (दमनक / Artemisia indica)

१. परिचय (Introduction)

दमनपत्र, जसलाई नेपाली जनजिब्रोमा तितेपातीको एक विशेष प्रजातिको रूपमा चिनिन्छ, नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बहुवर्षीय वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'दमनक', 'दान्त', 'मुनिपुत्र', 'तपोधन', 'गन्धोत्कट', 'ब्रह्मजटा', 'विनीत' र 'कुलपुत्रक' जस्ता अनेकौँ नामले चिनिन्छ। वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'आर्टिमिसिया इन्डिका' (Artemisia indica) भनिन्छ र यो 'एस्टेरेसी' (Asteraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी यसको सुगन्धित पात र हाँगाहरूलाई औषधीय प्रयोजनका साथै धार्मिक कार्यहरूमा समेत प्रयोग गर्ने चलन छ।

नेपाली संस्कृतिमा दमनपत्रको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। गाउँघरमा यसलाई ज्वरो आउँदा, पेटमा जुका पर्दा र छालाका विभिन्न समस्याहरूमा घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको तीतो स्वाद र उग्र सुगन्धले गर्दा यसलाई कीटनाशक र परजीवीनाशकको रूपमा पनि लिइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै ऋषिमुनिहरूले यसको औषधीय गुणलाई पहिचान गरी आयुर्वेदमा यसलाई उच्च स्थान दिएका छन्। यसको पातलाई माडेर रस निकाली पिउने वा यसको लेप बनाएर घाउखटिरामा लगाउने चलन नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ।

यस वनस्पतिको प्रयोग केवल औषधिको रूपमा मात्र नभई विभिन्न धार्मिक र सांस्कृतिक अनुष्ठानहरूमा पनि हुने गरेको पाइन्छ। विशेषगरी चैत्र महिनामा पर्ने दमनक चतुर्दशीको दिन भगवान् शिव र विष्णुलाई यसको पात चढाउने परम्परा रहेको छ। यसले गर्दा दमनपत्रलाई एक पवित्र वनस्पतिको रूपमा पनि सम्मान गरिन्छ। यसको सुगन्धले वातावरणलाई शुद्ध बनाउने र नकारात्मक ऊर्जाहरूलाई हटाउने जनविश्वास रहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा दमनपत्रको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण, कर्म र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको पुष्पवर्गमा दमनकको बारेमा निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"उक्तो दमनको दान्तो मुनिपुत्रस्तपोधनः । गन्धोत्कटो ब्रह्मजटो विनीतः कुलपुत्रकः ।।

दमनस्तुवरस्तिक्तो हृद्योवृष्यः सुगन्धिकः । ग्रहणी विषकुष्ठास्रक्लेदकण्डूत्रिदोषजित् ।।"

— (भावप्रकाश निघण्टु, पुष्पवर्ग, श्लोक ६३-६४)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार दमनकलाई दान्त, मुनिपुत्र, तपोधन, गन्धोत्कट, ब्रह्मजटा, विनीत र कुलपुत्रक पनि भनिन्छ। दमनक स्वादमा टर्रो (कषाय) र तीतो (तिक्त) हुन्छ। यो मुटुको लागि हितकर (हृद्य), शुक्रवर्धक (वृष्य) र सुगन्धित हुन्छ। यसले ग्रहणी (पाचन सम्बन्धी समस्या), विष, कुष्ठरोग, रक्तविकार, क्लेद (शरीरको ओसिलोपन वा पीप), चिलाउने समस्या (कण्डू) र त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको कुरा गर्दा यसको रस (Taste) तिक्त (तीतो) र कषाय (टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) तीक्ष्ण (तीखो) र लघु (हल्का) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestion Effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Effect on Dosha) को सन्दर्भमा यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ, तर यसको उष्ण वीर्यको कारणले पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। समग्रमा यसलाई त्रिदोषनाशक मानिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा दमनपत्रलाई विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग विशेषगरी ज्वरो, पेटका कीरा (परजीवी) र छालाका समस्याहरूमा प्रभावकारी मानिन्छ। पेटमा जुका वा अन्य परजीवी परेको अवस्थामा दमनपत्रको पातको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा एकदेखि दुई चम्चा पिउनाले जुका मर्छन्। यसको तीतो रसले आन्द्रामा रहेका हानिकारक कीराहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ। यो घरेलु उपचार विधि (Home remedy) गाउँघरमा निकै प्रचलित छ।

मौसम परिवर्तनको समयमा आउने ज्वरो र रुघाखोकीमा दमनपत्रको पातलाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने चलन छ। यसले शरीरको तापक्रम घटाउन र पसिना निकालेर ज्वरो कम गर्न मद्दत गर्छ। दाद, लुतो, चिलाउने समस्या वा घाउखटिरा भएको ठाउँमा दमनपत्रको ताजा पातलाई पिनेर लेप (Paste) बनाएर लगाउनाले छिटो निको हुन्छ। यसमा रहेको एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण हुनबाट रोक्छ।

खानाका अरुचि हुँदा वा अपचको समस्या हुँदा यसको सुकेको पातको चूर्णलाई मनतातो पानीसँग खाँदा पाचन प्रणाली सक्रिय हुन्छ र भोक लाग्छ। यसबाहेक, महिलाहरूमा मासिक धर्म अनियमित हुने वा दुख्ने समस्यामा यसको काढा पिउनाले फाइदा पुग्छ। यसले गर्भाशयको मांसपेशीलाई आराम दिई रक्तस्रावलाई नियमित गर्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

दमनपत्रमा अनेकौँ औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट जडीबुटी बनाउँछ। यसमा मुख्यतया एन्टि-पारासाइटिक (Anti-parasitic), एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory), र एन्टि-माइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरू पाइन्छन्।

यसमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले आन्द्रामा रहेका परजीवीहरूलाई नष्ट गर्ने काम गर्छन्। त्यसैले यसलाई कृमिनाशक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। जोर्नी दुख्ने वा बाथको समस्यामा यसको तेल वा लेप लगाउँदा फाइदा हुन्छ। यसले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा छालाका संक्रमणहरू र घाउहरू छिटो निको हुन्छन्। यसको एन्टि-इन्फ्लामेटरी गुणले आन्तरिक सुजनलाई पनि कम गर्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको मात्रा (Dosage) निर्धारण गरिएको छ। यसको चूर्ण (Powder) एकदेखि तीन ग्रामसम्म र रस (Juice) दशदेखि बीस मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ। यसको सही मात्रामा प्रयोग गर्नाले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूलाई सन्तुलित राख्न मद्दत पुग्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि दमनपत्रलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन र भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्छ।

यसका साथै यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। यसमा रहेको फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियतको समस्या हटाउन मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकलहरूलाई (Free radicals) नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्। यी पोषक तत्त्वहरूको उपस्थितिले दमनपत्रलाई केवल एक औषधि मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण पोषणको स्रोत पनि बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

दमनपत्रले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) गुण भएको जडीबुटीको रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख नगरिए पनि, यसको सुगन्ध र प्रभावले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसको सुगन्धित तेल (Essential oil) को प्रयोगले मानसिक तनाव र चिन्तालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको बास्नाले मस्तिष्कका स्नायुहरूलाई आराम दिन्छ।

अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूले सुत्नुअघि यसको चिया वा काढा पिउनाले गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर मानसिक थकान हटाउन र मूडलाई फ्रेस बनाउन मद्दत गर्छ। यसको प्रयोगले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्ने भएकाले ध्यान र योग गर्नेहरूका लागि यो लाभदायक मानिन्छ। यसको सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) ले आध्यात्मिक अभ्यासमा पनि सहयोग पुर्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि दमनपत्र (Artemisia indica) का परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गर्छन्। यसमा मुख्यतया 'आर्टेमिसिनिन' (Artemisinin), 'क्याम्फर' (Camphor), 'सिनियोल' (Cineole), र 'थुजोन' (Thujone) जस्ता वाष्पशील तेलहरू (Volatile oils) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यसमा रहेको आर्टेमिसिनिन र अन्य यौगिकहरूले आन्द्राका परजीवीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा नष्ट गर्छन्। यसको अर्क (Extract) ले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र ढुसी (Fungi) को वृद्धिलाई रोक्ने कुरा प्रयोगशाला परीक्षणहरूबाट प्रमाणित भएको छ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरको सुजन गराउने इन्जाइमहरूलाई रोकेर दुखाइ र सुजन कम गर्न मद्दत गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

दमनपत्र एक अत्यन्त उपयोगी जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले गर्भाशयलाई उत्तेजित गरी गर्भपतन गराउन सक्ने जोखिम हुन्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

यसमा 'थुजोन' (Thujone) नामक तत्त्व पाइने हुनाले यसको अत्यधिक सेवनले स्नायु प्रणालीमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ र चक्कर लाग्ने वा बान्ता हुने समस्या हुन सक्छ। यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेको अवस्थामा यसको प्रयोग कम मात्रामा वा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ। रगत पातलो गर्ने वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनु आवश्यक छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने र घाउ निको पार्ने काम गर्छ।

तिक्त (Tikta): तीतो स्वाद (Bitter taste) जसले रगत सफा गर्ने र भोक जगाउने काम गर्छ।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रभाव (Hot potency) जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गरी कफ र वात दोषलाई कम गर्छ।

हृद्य (Hridya): मुटुको लागि हितकर वा मुटुलाई बलियो बनाउने (Cardiac tonic)।

वृष्य (Vrishya): शुक्र धातु बढाउने वा यौन शक्ति बढाउने (Aphrodisiac)।

ग्रहणी (Grahani): पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्या वा आन्द्राको रोग (Digestive disorders/Sprue)।

बनतुलसी (वनतुलसी / Ocimum gratissimum)

१. परिचय (Introduction)

बनतुलसी (Ocimum gratissimum), जसलाई संस्कृतमा वनतुलसी वा बाबरी भनिन्छ, लामियासी (Lamiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पति हो। यो सामान्य तुलसी (Ocimum sanctum) भन्दा अलि ठूलो, जङ्गली वा प्राकृतिक रूपमा उम्रने र अझ कडा सुगन्ध भएको प्रजाति हो। यसको पातहरू अलि ठूला, खस्रो र गाढा हरियो रङ्का हुन्छन्। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको विशिष्ट स्थान रहेको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा तुलसीलाई अत्यन्त पवित्र मानिन्छ। घरको आँगनमा मठमा रोपिने सामान्य तुलसी जस्तै, बनतुलसी पनि गाउँघरका पाखापखेरा, बारीका कान्ला र जङ्गलको छेउछाउमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई केवल धार्मिक कार्यमा मात्र नभई विभिन्न प्रकारका सङ्क्रामक रोगहरू, श्वासप्रश्वासका समस्याहरू र पाचन सम्बन्धी विकारहरूको उपचारमा एक अचुक जडीबुटीको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको कडा सुगन्धले लामखुट्टे र अन्य हानिकारक कीराहरूलाई भगाउन पनि मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा बनतुलसीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेष गरी 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुणहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

तुलसी कटुका तिक्ता हृद्योष्णा दाहपित्तकृत् ।
दीपनी कुष्ठकृच्छ्रास्रपार्श्वरुक्कफवातजित् ॥
(भावप्रकाश निघण्टु, पुष्पवर्ग - ५०)

नेपाली अनुवाद:

तुलसी स्वादमा पिरो (कटु) र तीतो (तिक्त) हुन्छ। यो मुटुको लागि हितकर (हृद्य), तातो प्रकृतिको (उष्ण) र पित्त तथा डाह बढाउने स्वभावको हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनी) र कुष्ठरोग, पिसाबको समस्या (मूत्रकृच्छ्र), रगतका विकार, कोखा दुख्ने समस्या (पार्श्वशूल) तथा कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट बनतुलसीका विशिष्ट गुणहरू रहेका छन्। यसको रस (Taste) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) लघु (Light), रूक्ष (Dry) र तीक्ष्ण (Piercing) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने पाचनपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha Effect) कुरा गर्दा,

यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) भने पित्त दोषलाई बढाउने (Increases Pitta) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बनतुलसीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पुरानो रुघाखोकी, कफ जमेको र ज्वरोको उपचारमा बनतुलसीको ७-८ वटा पात, अदुवाको सानो टुक्रा र २-३ वटा मरिचलाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने चलन छ, जसले तुरुन्तै राहत प्रदान गर्दछ।

पिनास र त्यसबाट हुने टाउको दुखाइको समस्यामा बनतुलसीका ताजा पातहरूलाई मिचेर त्यसको रसको १-२ थोपा नाकमा हाल्नाले (Nasal drops) फाइदा पुग्छ। यसको पातलाई माडेर सुँघ्नाले पनि बन्द नाक खुल्ने गर्दछ। दाद, लुतो वा चिलाउने जस्ता छालाका समस्याहरूमा बनतुलसीको पातको रसमा थोरै बेसार मिसाएर लगाउनाले सङ्क्रमण निको हुन्छ, किनकि यसमा प्राकृतिक एन्टिफङ्गल (Antifungal) गुण हुन्छ।

खाना नपच्ने, ग्यास भरिने वा पेट दुख्ने समस्यामा बनतुलसीको पातको रस १ चम्चा मनतातो पानीसँग खाँदा पाचन प्रक्रिया सुधार हुन्छ र दुखाइ कम हुन्छ। यसका साथै, कान दुख्ने वा पाक्ने समस्यामा बनतुलसीको पातको रस हल्का मनतातो बनाएर १-२ थोपा कानमा हाल्ने परम्परागत चलन नेपाली समाजमा अझै पनि विद्यमान छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बनतुलसीमा रहेका विभिन्न औषधीय गुणहरूले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि (Natural medicine) बनाएको छ। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्या र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। विशेष गरी जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्यामा यसको सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण लाभदायक हुन्छ। बनतुलसीमा शक्तिशाली ब्याक्टेरिया, भाइरस र ढुसी प्रतिरोधी (Antibacterial, Antiviral, Antifungal) गुणहरू हुन्छन्, जसले विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणहरूबाट शरीरलाई बचाउँछ।

यसको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले इन्सुलिनको कार्यक्षमता बढाउन सहयोग गर्ने भएकाले यो मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि चिनिन्छ। दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वासका रोगहरूमा यसले कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ र श्वासनलीलाई खुलाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको मात्रा (Dosage) ताजा रसको (Fresh juice) हकमा १०-२० मिलिलिटर, काढाको (Decoction) हकमा ५०-१०० मिलिलिटर र चूर्ण वा धुलोको (Powder) हकमा ३-६ ग्राम सिफारिस गरिएको छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बनतुलसी केवल औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बलियो बनाउँछ।

यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ। यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्दछ। बनतुलसीमा रहेका शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरूले (Antioxidants) शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा बनतुलसीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। यसका सात्त्विक गुणहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछन्। बनतुलसी एक प्राकृतिक एडप्टोजेन (Adaptogen) हो, जसले शरीरलाई तनावसँग लड्न सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछ। यसको सेवनले कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तरलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मानसिक शान्ति मिल्छ र तनाव तथा चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ।

यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) स्वस्थ राख्छ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ। यसको शान्त गर्ने (Calming) प्रभावले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गर्न र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ। यसको सुगन्ध र रासायनिक तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा सकारात्मक हर्मोनहरूको उत्पादन बढाएर मुडलाई फ्रेस र ऊर्जावान् बनाउन (Mood regulation) सहयोग गर्छन्।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि बनतुलसीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरूमध्ये (Active chemical compounds) युजेनोल (Eugenol) सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। यसले शक्तिशाली दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्दछ।

यसैगरी, यसमा पाइने थाइमोल (Thymol) यौगिकमा बलियो जीवाणुनाशक (Antimicrobial) र ढुसीनाशक (Antifungal) गुण हुन्छ, जसले छालाका सङ्क्रमणहरू निको पार्न मद्दत गर्छ। क्याम्फर

(Camphor) ले श्वासप्रश्वास नलीलाई खुलाउन र कफ निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ भने मिथाइल चाभिकोल (Methyl chavicol) ले पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र पेटको ग्यास कम गर्न (Carminative) सहयोग गर्दछ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि बनतुलसीको अर्क (Extract) ले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि बनतुलसी अत्यन्त लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्दछ। गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो (उष्ण) प्रकृतिले गर्भाशय खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना हुन सक्छ। यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले, शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, एसिडिटी (Acidity) वा अल्सर (Ulcer) भएका पित्त प्रकृतिका (Pitta Dosha) व्यक्तिहरूले यसको कम मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ।

यसले रगतलाई पातलो बनाउने (Blood-thinning) कार्य गर्न सक्ने भएकाले, शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा अघि वा रगत पातलो बनाउने औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। साथै, यसले रक्तचाप कम गर्न सक्ने भएकाले, न्यून रक्तचाप (Low blood pressure) भएका व्यक्तिहरूले पनि यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
हृद्य (Hridya)	मुटुको लागि हितकर वा मुटुलाई बलियो बनाउने	Cardioprotective / Good for heart
दीपनी (Deepani)	पाचन अग्नि बढाउने र भोक जगाउने	Digestive stimulant
मूत्रकृच्छ्र (Mutrakrichra)	पिसाब फेर्दा दुख्ने वा पोल्ने समस्या, पिसाब सम्बन्धी रोग	Dysuria / Difficulty in urination
पार्श्वशूल (Parshvashula)	कोखा वा छातीको छेउमा हुने दुखाइ	Flank pain / Pain in the sides
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने	Brain tonic / Cognitive enhancer
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	शरीरमा ताप वा गर्मी उत्पन्न गर्ने प्रभाव	Hot potency

गुराँस (रोहीतक / Rhododendron arboreum)

१. परिचय (Introduction)

गुराँस (Rhododendron arboreum) नेपालको राष्ट्रिय फूल हो, जसलाई नेपाली समाज र संस्कृतिमा अत्यन्तै उच्च स्थान प्राप्त छ। यसको वैज्ञानिक नाम Rhododendron arboreum हो र यो Ericaceae (एरिकेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'रोहीतक' वा 'कुरुबक' को नामले चिनिन्छ। नेपालका पहाडी र हिमाली भेगहरूमा वसन्त ऋतुमा ढकमक्क फुल्ने यो फूल केवल सौन्दर्यको प्रतीक मात्र नभई एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पति पनि हो। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सामा यसको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि हुँदै आएको छ।

नेपाली जनजीवनमा गुराँसको फूलको सर्वत (Juice) पिउने चलन निकै पुरानो हो। विशेषगरी गर्मी महिनामा यसको फूलबाट बनाइएको सर्वतले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा, गुराँसको फूललाई सुकाएर राख्ने र पछि आवश्यकता अनुसार औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि जीवितै छ। यसको काठ, पात र फूल सबै भागहरूमा औषधीय गुणहरू पाइन्छन्, जसले यसलाई 'नेपाली भान्सा नै औषधालय' को एक अभिन्न अङ्ग बनाएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गुराँस (रोहीतक) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको प्रयोग कलेजो (Liver) र फियो (Spleen) का रोगहरूमा अत्यन्तै लाभदायक हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुको श्लोक:

"रोहीतकः प्लीहघाती रक्तगुल्मविनाशनः।
यकृद्रोगहरो वृष्यः कफपित्तविनाशनः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: रोहीतक (गुराँस) ले फियो (Spleen) को वृद्धि नष्ट गर्दछ, रगतको गुल्म (Blood tumors) लाई हटाउँछ। यसले कलेजोका रोगहरू (Liver diseases) निको पार्छ, बलवर्धक (Aphrodisiac) छ र कफ तथा पित्त दोषलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter)

गुण (Guna/Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cooling)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Pitta Shamaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा गुराँसलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी कलेजो र मुटुको स्वास्थ्यका लागि यसलाई अमृत समान मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

मुटु र कलेजोको लागि (For Heart and Liver): ताजा गुराँसको फूलको पत्रहरूलाई सफा पानीमा पखालेर पिस्ने र त्यसको रस (Juice) निकाल्ने। यस रसमा थोरै मह वा मिश्री मिसाएर बिहान खाली पेटमा पिउनाले कलेजोको कार्यक्षमता बढ्छ र मुटु बलियो हुन्छ।

रगतको कमी (Anemia) र कमजोरीमा: गुराँसको फूललाई छायाँमा सुकाएर धुलो (Powder) बनाउने। उक्त धुलोलाई मनतातो दूध वा पानीसँग दैनिक सेवन गर्नाले शरीरमा रगतको मात्रा बढ्छ र कमजोरी हट्छ।

घाँटी दुख्ने र खोकी (Sore throat and Cough): गुराँसको फूललाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाउने। उक्त काढाले कुल्ला (Gargle) गर्नाले घाँटीको दुखाइ र सुक्खा खोकीमा तुरुन्तै राहत मिल्छ।

टाउको दुखाइ (Headache): गुराँसको ताजा पातहरूलाई पिसेर निधारमा लेप (Paste) लगाउनाले गर्मीको कारणले हुने टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुराँसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्।

चिकित्सीय प्रयोगहरू (Therapeutic Applications):

कलेजो संरक्षण (Hepatoprotective): यसले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र जन्डिस (Jaundice) जस्ता रोगहरूमा लाभदायक हुन्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective): यसले रक्तचाप (Blood pressure) लाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ र रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) को मात्रा घटाउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): गुराँसको फूलको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

पाचन सुधार (Digestive aid): यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र अपच, ग्यास्ट्रिक जस्ता समस्याहरूलाई कम गर्छ।

आयुर्वेदिक मात्रा (Dosage Guidance):
फूलको रस (Fresh juice): १० देखि २० मिलिलिटर (ml)

सुकेको फूलको चूर्ण (Powder): ३ देखि ५ ग्राम (g)

काढा (Decoction): ३० देखि ५० मिलिलिटर (ml)

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गुराँस औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

मुख्य पोषक तत्त्वहरू:
भिटामिन सी (Vitamin C): यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): गुराँसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रगतको कमी हुन दिँदैन भने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा एन्थोसायनिन (Anthocyanins) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन्, जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) हुनबाट रोक्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गुराँसको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): गुराँसको फूलको सुगन्ध र यसको रसको सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation): यसमा पाइने तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा सकारात्मक रसायनहरूको उत्पादन बढाउँछन्, जसले मुडलाई फ्रेस र खुसी राख्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको शीतवीर्य (Cooling potency) गुणले शरीर र दिमागलाई शीतलता प्रदान गर्छ, जसले गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

स्मरणशक्ति (Memory Enhancement): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई स्वस्थ राख्छन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि गुराँसका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न रोगहरू विरुद्ध लड्न मद्दत गर्छन्।

मुख्य रासायनिक यौगिकहरू र तिनका कार्यहरू:

क्वेरसेटिन र रुटिन (Quercetin and Rutin): यी शक्तिशाली फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) हुन् जसले शरीरमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउने (Antioxidant) काम गर्छन्।

अर्सोलिक एसिड (Ursolic acid): यसले सूक्ष्मजीवहरू (Microbes) को वृद्धि रोक्ने (Antimicrobial) र क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिने (Anticancer properties) क्षमता राख्दछ।

एपिकेटेचिन (Epicatechin): यो यौगिकले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई प्रवर्द्धन गर्छ र रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाए अनुसार गुराँसको अर्कले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाट बचाउने (Hepatoprotective action) र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने (Hypoglycemic effect) कुरा पुष्टि गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि गुराँस स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ।

अत्यधिक सेवनबाट बच्ने: गुराँसको रस वा काढाको अत्यधिक सेवनले वाकवाकी लाग्ने (Nausea), बान्ता हुने (Vomiting) वा रिङ्गटा लाग्ने (Dizziness) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

वात दोष भएकाहरूले ध्यान दिने: यसको गुण रुक्ष (Dry) र शीत (Cooling) हुने भएकाले, वात दोष (Vata dosha) बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन मह वा घिउसँग मिलाएर मात्र गर्नुपर्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सक वा आयुर्वेदिक विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ।

विषाक्त प्रजातिहरूको पहिचान: गुराँसका केही प्रजातिहरू (जस्तै सेतो गुराँसका केही प्रकार) विषाक्त (Toxic) हुन सक्छन्। त्यसैले सेवनका लागि सधैं रातो गुराँस (Rhododendron arboreum) को मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रोहीतक (Rohitaka): आयुर्वेदमा गुराँस वा यसको बोक्रालाई चिनिने नाम, जुन विशेषगरी कलेजो र फियोको उपचारमा प्रयोग हुन्छ (Ayurvedic name for Rhododendron/Tecomella used for liver and spleen disorders)।

रक्तगुल्म (Rakta Gulma): रगत जमेर डल्लो पर्ने वा ट्युमर बन्ने अवस्था (Blood tumors or clotted blood masses)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा गुण (Brain tonic or cognitive enhancer)।

शीत वीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसोपन वा शीतलता प्रदान गर्ने औषधिको प्रभाव (Cooling potency of an herb)।

कषाय रस (Kashaya Rasa): मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने गुण, जसले घाउ निको पार्न र रगत बग्न रोक्न मद्दत गर्छ (Astringent taste)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने गुण (Pure, calming, and balancing quality of mind)।

चुत्रो (दारुहरिद्रा / Berberis aristata)

१. परिचय (Introduction)

चुत्रो नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुगुणी औषधीय वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'दारुहरिद्रा' भनिन्छ, जसको अर्थ 'काठको बेसार' (Tree Turmeric) भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'बर्बेरिस एरिस्टाटा' (Berberis aristata) हो र यो 'बर्बेरिडेसी' (Berberidaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको बोक्रा, जरा र काठ भित्रपट्टि बेसार जस्तै पहेँलो हुने भएकाले यसलाई दारुहरिद्रा भनिएको हो। नेपालका विभिन्न स्थानमा यसलाई चुत्रो, चुत्री वा दारुहल्दी जस्ता नामले पनि चिनिन्छ।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा चुत्रोको विशेष स्थान रहेको छ। यसको पाकेको फल अमिलो-गुलियो स्वादको हुन्छ, जसलाई गाउँघरमा केटाकेटीदेखि वृद्धवृद्धासम्मले निकै रुचाएर खाने गर्छन्। यसको फलबाट अचार, जुस र वाइन पनि बनाउने चलन छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, नेपाली समाजमा घाउ-खटिरा निको पार्न, आँखा पाक्दा र पेटको समस्या हुँदा चुत्रोको जरा र बोक्राको रसलाई घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। आयुर्वेदमा हजारौं वर्षदेखि यसलाई एक उत्कृष्ट रक्तशोधक (Blood purifier) र कलेजोको रक्षकको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको पाइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा दारुहरिद्राको गुण र उपयोगिताबारे विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। १६औं शताब्दीमा आचार्य भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु'को हरीतक्यादि वर्गमा दारुहरिद्राको बारेमा यसरी उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

दारुहरिद्रा तिक्ता उष्णा कषाया रक्तदोषनुत्।
कण्डूकुष्ठव्रणमेहान् नेत्ररोगान् विनाशयेत्॥

नेपाली अनुवाद:

दारुहरिद्रा (चुत्रो) स्वादमा तीतो र टर्रो हुन्छ, र यसको प्रकृति तातो (उष्ण) हुन्छ। यसले रगतका विकारहरूलाई नष्ट गर्दछ। यसले चिलाउने समस्या, छालाका रोग (कुष्ठ), घाउ-खटिरा, प्रमेह (मधुमेह) र आँखाका रोगहरूलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा, यसको रस (Taste) तिक्त (तीतो) र कषाय (टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (हल्का) र रुक्ष (सुख्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ

भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चुत्रोलाई विभिन्न रोगहरूको परम्परागत उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। आँखा पाक्ने समस्यामा चुत्रोको जरा वा बोक्रालाई पानीमा उमालेर, त्यसलाई छानेर चिसो बनाएपछि आँखा धुने गरिन्छ। यसले आँखा पाकेको, सुन्निएको र चिलाउने समस्यालाई तुरुन्तै निको पार्छ। यसको बाक्लो रसलाई 'रसाञ्जन' भनिन्छ, जुन आँखाको लागि अमृत समान मानिन्छ।

शरीरमा घाउ वा खटिरा आएमा चुत्रोको बोक्रालाई पिनेर लेप (Paste) बनाई लगाउने चलन छ। यसले घाउलाई छिटो सुकाउन र संक्रमण हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ। मधुमेह (चिनी रोग) का बिरामीहरूले चुत्रोको जरा वा बोक्राको धूलोलाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने गर्छन्। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

पेट दुख्ने, पखाला लाग्ने वा आउँ (Dysentery) पर्दा चुत्रोको बोक्राको रस वा काढा बनाएर पिउँदा पेटका कीटाणुहरू नष्ट भई छिटो आराम मिल्छ। यसैगरी, कमलपित्त (Jaundice) हुँदा चुत्रोको जराको रस महसँग मिसाएर खुवाउने परम्परागत चलन छ, जसले कलेजोलाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चुत्रोमा उच्च स्तरको औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। यसको एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणले शरीरको सुन्निने र दुख्ने समस्यालाई कम गर्छ। जोर्नी दुख्ने वा सुन्निने समस्यामा यसको प्रयोग निकै लाभदायक हुन्छ। यसको एन्टि-माइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गस जस्ता सूक्ष्म जीवहरूलाई नष्ट गर्छ। त्यसैले यो छालाका संक्रमण र पेटका संक्रमणहरूमा प्रभावकारी हुन्छ।

यसको एन्टि-डायबेटिक (Antidiabetic) गुणले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाएर रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्छ। साथै, यसको हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ। फ्याटी लिभर (Fatty liver) र कलेजो सुन्निने समस्यामा यो निकै उपयोगी छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, चुत्रोको धूलो (Powder) १ देखि ३ ग्रामसम्म र काढा (Decoction) १५ देखि ५० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चुत्रो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। चुत्रोको फल भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, आइरन (फलाम), र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ (Minerals) पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anaemia) कम गर्न मद्दत गर्छ भने पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ।

यसको फलमा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चुत्रोले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा धेरै वर्णन नगरिए पनि, यसको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने क्षमताले मस्तिष्कलाई फाइदा पुर्याउँछ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र सक्रिय तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

कलेजो र पाचन प्रणाली स्वस्थ हुँदा शरीरको समग्र सन्तुलन मिल्छ, जसले गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) लाग्न मद्दत पुग्छ। यसले रगतलाई शुद्ध गर्ने र रक्तसञ्चार सुधार गर्ने भएकाले मस्तिष्कमा पर्याप्त अक्सिजन र पोषक तत्त्व पुग्छ, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ। सात्त्विक आहारको रूपमा यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि चुत्रोका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active chemical compound) 'बर्बेरिन' (Berberine) हो। यो एक शक्तिशाली अल्कालोइड (Alkaloid) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि बर्बेरिनले टाइप-२ मधुमेह (Type 2 Diabetes) का बिरामीहरूमा रगतको चिनी घटाउन आधुनिक औषधिहरू जत्तिकै प्रभावकारी काम गर्न सक्छ।

अनुसन्धानहरूका अनुसार, बर्बेरिनले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्छ। केही प्रयोगशाला अध्ययनहरूले बर्बेरिनमा क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्ने क्षमता (Anticancer properties) भएको पनि देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चुत्रो अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ। गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर खुम्च्याउने सम्भावना हुन्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन। मधुमेहको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चुत्रोको सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न (Hypoglycemia) सक्ने भएकाले विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

यसको प्रकृति सुख्खा (रुक्ष) हुने भएकाले, शरीरमा वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा समस्या झन् बढ्न सक्छ। यसको अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने वा पखाला लाग्ने जस्ता समस्याहरू देखा पर्न सक्छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

दारुहरिद्रा (Daruharidra): काठको बेसार जस्तो पहेँलो वनस्पति (Tree Turmeric)।

रसाञ्जन (Rasanjana): चुत्रोको जरा वा बोक्रालाई उमालेर बाक्लो बनाएको रस, जुन विशेषगरी आँखाको उपचारमा प्रयोग हुन्छ (Solidified aqueous extract)।

कषाय (Kashaya): मुखमा खाँदा टर्रो लाग्ने स्वाद (Astringent taste)।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी रोगहरू र मधुमेह (Urinary disorders and Diabetes)।

रुक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dry quality)।

रक्तदोषनुत् (Raktadoshanut): रगतको फोहोर वा विकारलाई सफा गर्ने (Blood purifier)।

मजिठो (मञ्जिष्ठा / Rubia manjith)

१. परिचय (Introduction)

मजिठो (Indian Madder), जसलाई संस्कृतमा 'मञ्जिष्ठा' भनिन्छ, एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसको वैज्ञानिक नाम रुबिया मञ्जिथ (Rubia manjith) वा रुबिया कर्डिफोलिया (Rubia cordifolia) हो र यो रुबियासी (Rubiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली जनजीवन, परम्परा र आयुर्वेदमा यसको विशिष्ट स्थान रहेको छ। विशेषगरी रगत शुद्धीकरण (Blood purification) र छालाको सौन्दर्य (Skin complexion) बढाउनका लागि यसलाई सर्वोत्कृष्ट जडीबुटी मानिन्छ। नेपालका पहाडी तथा हिमाली भेगका जङ्गलहरूमा यो लहरे वनस्पतिको रूपमा प्राकृतिक रूपमै उम्रिने गर्दछ। यसको जरा (Root) र काण्ड (Stem) लाई मुख्य रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसको भित्री भाग गाढा रातो रङको हुन्छ। यो वनस्पति प्रायः अन्य रूखहरूको साहारा लिएर हुर्कने गर्दछ र यसका पातहरू अण्डाकार तथा चुच्चो परेका हुन्छन्।

नेपाली भान्सा र घरेलु चिकित्सामा मजिठोको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। परम्परागत रूपमा यसलाई रगत सफा गर्ने (Blood purifier), अनुहारको चमक बढाउने र विभिन्न चर्मरोगहरू (Skin diseases) निको पार्ने अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। सुत्केरी महिलाहरूको शारीरिक शुद्धीकरण र स्वास्थ्य सुधारका लागि दिइने सुत्केरी मसलामा पनि मजिठोको प्रयोग गर्ने चलन नेपाली समाजमा रहेको छ। यसको रातो रङले प्राकृतिक रञ्जक (Natural dye) को रूपमा पनि काम गर्दछ, जसलाई परम्परागत कपडा रङ्गाउन समेत प्रयोग गरिन्थ्यो। ऐतिहासिक रूपमा, मजिठोलाई एक पवित्र र आरोग्यदायी वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ जसले शरीरका भित्री विकारहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। नेपालका विभिन्न ग्रामीण भेगहरूमा आज पनि यसलाई सङ्कलन गरी सुकाएर वर्षभरि प्रयोग गर्ने परम्परा जीवितै छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मञ्जिष्ठालाई 'वर्ण्य' (रङ निखार्ने) र 'रक्तशोधक' (रगत शुद्ध गर्ने) जडीबुटीहरूको श्रेणीमा सर्वोत्कृष्ट मानिएको छ। महर्षि चरकले यसलाई 'वर्ण्य महाकषाय' (Complexion enhancing group), 'विषघ्न महाकषाय' (Anti-toxic group) र 'ज्वरहर महाकषाय' (Fever relieving group) मा समावेश गरेका छन्। त्यसैगरी, महर्षि सुश्रुतले यसलाई 'पित्तसंशमन' (Pitta pacifying) वर्गमा राखेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुको श्लोक:

"मञ्जिष्ठा मधुरा तिक्ता कषाया स्वरवर्णकृत्।
गुर्वी उष्णा विषश्लेष्मशोथयोन्यक्षिरोगजित्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: मञ्जिष्ठा स्वादमा गुलियो (Sweet), तितो (Bitter) र टर्रो (Astringent) हुन्छ। यसले स्वर (Voice) र वर्ण (Complexion) लाई राम्रो बनाउँछ। यो पचाउन भारी (Heavy) र स्वभावले उष्ण (Hot) हुन्छ। यसले विष (Toxins), कफ दोष (Kapha dosha), सुन्निने समस्या (Inflammation), योनि रोग (Gynecological disorders) र आँखाका रोगहरू (Eye diseases) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले मुख्यतया कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Pitta Shamaka)। विशेषगरी रगतमा रहेको दूषित पित्तलाई बाहिर निकाल्न यो अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा मजिठोलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

डन्डीफोर र छालाको समस्या (Acne and Skin Issues): अनुहारमा आउने डन्डीफोर (Acne), दाग, धब्बा र चाया (Pigmentation) हटाउन मजिठोको लेप अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, मजिठोको धुलोलाई मह (Honey), बेसार (Turmeric) वा गुलाब जल (Rose water) सँग मिसाएर बाक्लो लेप बनाई अनुहारमा लगाइन्छ। यसलाई २०-३० मिनेटसम्म सुक्न दिएर मनतातो पानीले पखाल्दा छालाको चमक बढ्छ र दागहरू बिस्तारै हराउँछन्।

रगत शुद्धीकरण (Blood Purification): शरीरमा रहेका विकारहरू (Toxins) हटाउन र रगत सफा गर्न मजिठोको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। मजिठोको जरालाई स-साना टुक्रा

पारी पानीमा उमालेर आधा भएपछि छानेर बिहान खाली पेटमा पिउँदा रगत सफा हुन्छ। यसले छालाका रोगहरू (Skin diseases) जस्तै लुतो (Scabies), दाद (Ringworm) र चिलाउने समस्या (Itching) निको पार्न मद्दत गर्दछ।

घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers): पुरानो घाउ वा खटिरा निको नभएमा मजिठोको धुलोलाई घिउ (Ghee) वा नरिवलको तेलमा मिसाएर मलमको रूपमा लगाउने गरिन्छ। यसले घाउलाई सङ्क्रमणबाट बचाउँछ र छिटो भर्न (Wound healing) मद्दत गर्दछ।

महिनावारीका समस्या (Menstrual Disorders): महिलाहरूमा हुने अनियमित महिनावारी (Irregular menstruation) र महिनावारीको समयमा हुने अत्यधिक दुखाइ (Dysmenorrhea) कम गर्न मजिठोको काढा सेवन गराइन्छ। यसले गर्भाशय (Uterus) लाई शुद्ध र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

जोर्नी दुखाइ (Joint Pain): बाथ रोग (Rheumatism) वा जोर्नी सुन्निएको (Joint inflammation) अवस्थामा मजिठोको लेप बनाएर दुखेको ठाउँमा लगाउँदा आराम मिल्छ। यसको उष्ण वीर्यले सुजन र दुखाइ कम गर्न सहयोग गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मजिठोमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ।

रक्तशोधक र चर्मरोग नाशक (Blood Purifier and Dermatological Agent): यसले कलेजो (Liver) र मिर्गौला (Kidneys) को कार्यक्षमता बढाएर शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्छ। यसको एन्टि-ब्याक्टेरियल (Antibacterial) र एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणले एक्जिमा (Eczema), सोरायसिस (Psoriasis) र डन्डीफोर जस्ता रोगहरूमा उपचारात्मक प्रभाव देखाउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory Action): शरीरका भित्री अङ्गहरू वा बाहिरी भागमा सुन्निएको (Inflammation) अवस्थामा यसले सुजन कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसले शरीरमा सुजन पैदा गर्ने रसायनहरूको उत्पादनलाई रोक्छ।

एन्टि-अक्सिडेन्ट (Antioxidant Properties): यसमा रहेका एन्टि-अक्सिडेन्ट तत्वहरूले शरीरका कोषिका (Cells) हरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा बुढ्यौलीको प्रक्रिया (Aging process) ढिलो हुन्छ र दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): यसले कलेजोका कोषिकाहरूलाई सुरक्षित राख्न र जन्डिस (Jaundice) जस्ता रोगहरूमा कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। यसले कलेजोको इन्जाइमहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ।

मूत्र प्रणालीका रोगहरू (Urinary Tract Disorders): यसले पिसाब खुलाउने (Diuretic) काम गर्दछ र मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney stones) पग्लान वा पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न सहयोग गर्दछ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार मजिठोको चूर्ण (Powder) १ देखि ३ ग्रामसम्म र काढा (Decoction) २० देखि ५० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि मजिठोलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरू (Nutrients) र फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) समावेश हुन्छन् जसले शरीरलाई पोषण र सुरक्षा प्रदान गर्दछन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता खनिजहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी खनिजहरूले हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health), स्नायु प्रणालीको सञ्चालन र मांसपेशीको कार्य (Muscle function) लाई सुचारु राख्न मद्दत गर्दछन्।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) को केही मात्रा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन, कोलाजेन (Collagen) निर्माण गर्न र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसको जरामा पाइने फाइबरले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न, आन्द्राको चाललाई नियमित गर्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन सहयोग गर्दछ।

एलागिक एसिड र ट्यानिन (Ellagic acid and Tannins): यी तत्वहरूले शरीरमा एन्टि-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन् र कोषिकाको सुरक्षा गर्छन्। साथै, यिनले शरीरमा हुने अवाञ्छित सुजनलाई पनि कम गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मजिठो शारीरिक स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and psychological health) का लागि पनि अत्यन्त लाभदायक छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य'

(Medhya - Brain tonic) गुण भएको मानिन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): मजिठोले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्ने काम गर्दछ। यसको नियमित सेवनले मानसिक तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र बेचैनी कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसले मस्तिष्कमा शान्तिदायक रसायनहरूको उत्पादनलाई बढावा दिन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसले मस्तिष्कलाई आराम प्रदान गरी अनिद्रा (Insomnia) को समस्या हटाउन र गहिरो तथा शान्त निद्रा (Sound sleep) ल्याउन सहयोग गर्दछ। सुत्नुअघि यसको हल्का काढा पिउनाले निद्रा राम्रो लाग्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration): यसमा पाइने एन्टि-अक्सिडेन्ट तत्वहरूले मस्तिष्कका कोषिकाहरूलाई क्षय हुनबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

सात्विक प्रभाव (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार मजिठोले मनमा सात्विक गुण (Sattvic qualities) बढाउँछ, जसले गर्दा व्यक्तिमा शान्ति, सकारात्मक सोच र भावनात्मक सन्तुलन (Emotional balance) कायम रहन्छ। यसले क्रोध र चिडचिडापनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि मजिठोका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा पर्पुरिन (Purpurin), मञ्जिस्थिन (Manjistin), एलिजारिन (Alizarin) र रुबियाडिन (Rubiadin) प्रमुख छन्।

एन्टि-माइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि मजिठोमा रहेका यौगिकहरूले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Bacteria and Fungi) को वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा यो छालाको सङ्क्रमण (Skin infections) मा प्रभावकारी हुन्छ।

एन्टि-अक्सिडेन्ट र एन्टि-क्यान्सर (Antioxidant and Anticancer): यसमा पाइने एलिजारिन र पर्पुरिन जस्ता तत्वहरूले शक्तिशाली एन्टि-अक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन्। केही अनुसन्धानहरूले यसले क्यान्सर कोषिकाहरू (Cancer cells) को वृद्धिलाई रोक्न सक्ने सम्भावना (Antineoplastic activity) देखाएका छन्, विशेषगरी पेट र स्तन क्यान्सरको सन्दर्भमा।

रगत जम्न नदिने (Antithrombotic Activity): आधुनिक अनुसन्धानले मजिठोले रगतका नसाहरूमा रगत जम्ने (Blood clotting) प्रक्रियालाई रोक्न मद्दत गर्ने देखाएको छ, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरू (Cardiovascular diseases) को जोखिम कम गर्दछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic Properties): यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्ने तथ्य केही वैज्ञानिक परीक्षणहरूबाट पुष्टि भएको छ। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन सहयोग गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मजिठो सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले मजिठोको सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ, किनकि यसले गर्भाशयमा सङ्कुचन (Uterine contractions) ल्याउन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि यसको अत्यधिक प्रयोगबाट बच्नुपर्छ।

वात दोषको वृद्धि (Vata Dosha Aggravation): मजिठो स्वभावले रुक्ष (Dry) हुने भएकाले, शरीरमा वात दोष (Vata dosha) बढेको अवस्थामा वा अत्यधिक सुख्खापन (Extreme dryness) भएको अवस्थामा यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन।

रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood Thinning Medications): यसले प्राकृतिक रूपमै रगतलाई पातलो बनाउने (Anticoagulant) काम गर्ने भएकाले, एस्पिरिन (Aspirin) जस्ता रगत पातलो बनाउने औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

पिसाबको रङ परिवर्तन (Discoloration of Urine): मजिठोको सेवन गर्दा पिसाबको रङ रातो वा सुन्तला रङको (Red or orange urine) हुन सक्छ, जुन यसको प्राकृतिक रञ्जकको कारणले हो र यो हानिकारक हुँदैन। तर यो कुरा थाहा नहुँदा बिरामी आत्तिन सक्छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

वर्ण्य (Varnya): छालाको रङ निखार्ने र चमक बढाउने गुण (Complexion enhancing property)।
रक्तशोधक (Raktashodhaka): रगतमा भएका विकार र विषाक्त पदार्थहरूलाई सफा गर्ने प्रक्रिया (Blood purifying action)।
विषघ्न (Vishaghna): शरीरमा रहेका प्राकृतिक वा कृत्रिम विष (Toxins) लाई नष्ट गर्ने क्षमता (Anti-toxic property)।
मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

कषाय (Kashaya): मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने गुण, जसले घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ (Astringent taste)।
सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण (Pure and harmonizing quality)।

लोध्र (लोध्र / Symplocos racemosa)

१. परिचय (Introduction)

लोध्र (Lodhra) एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण, बहुमूल्य र प्राचीन वनस्पति हो, जसलाई आयुर्वेदमा विशेषगरी महिलाहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य (Women's reproductive health) सुधार गर्नका लागि एक अद्वितीय वरदान मानिन्छ। यसको संस्कृत नाम 'लोध्र' हो, जसको शाब्दिक अर्थ हुन्छ- जसले रोगहरूलाई रोक्छ, शान्त पार्छ वा शरीरलाई स्थिरता प्रदान गर्छ। यसको वैज्ञानिक नाम सिम्प्लोकोस रेसेमोसा (Symplocos racemosa) हो र यो सिम्प्लोकासी (Symplocaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका जङ्गलहरूमा, विशेषगरी १३०० मिटरदेखि २५०० मिटरसम्मको उचाइमा यो वनस्पति प्रशस्त मात्रामा प्राकृतिक रूपमै हुर्केको पाइन्छ। यसको रूख मध्यम आकारको हुन्छ र यसको बोक्रा (Bark) मुख्य रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली समाज र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा लोध्रको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि निरन्तर रूपमा हुँदै आएको छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूको स्याहार, महिनावारीका विभिन्न जटिल समस्याहरू र छालाको सौन्दर्य (Skin beauty) बढाउन यसको लेप वा काढा (Decoction) प्रयोग गर्ने चलन नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि जीवित छ। ऐतिहासिक रूपमा, लोध्रलाई सौन्दर्य प्रसाधन (Cosmetics) र विभिन्न प्रकारका रक्तस्राव (Bleeding disorders) रोक्नका लागि एक अचुक औषधिको रूपमा चिनिँदै आइएको छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको बोक्रालाई सुकाएर, पिसेर धूलो बनाई विभिन्न रोगहरूको प्राथमिक उपचारका लागि घरमै भण्डारण गर्ने गर्दथे।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा लोध्रको गुणगान व्यापक रूपमा गरिएको छ। 'चरक संहिता' (Charaka Samhita) र 'सुश्रुत संहिता' (Sushruta Samhita) जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा सूचीकृत गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"लोध्रो ग्राही लघुः शीतश्चक्षुष्यः कफपित्तनुत् ।

कषायो रक्तपित्तासृग्ज्वरातीसारशोथहृत् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक २१५)

नेपाली अनुवाद: लोध्र ग्राही (Absorbent - तरल पदार्थ सोस्ने), लघु (Light - पचाउन हलुका), शीत (Cold - चिसो प्रभाव भएको), चक्षुष्य (Good for eyes - आँखाका लागि अत्यन्त हितकर) र कफ तथा पित्त दोषलाई नाश गर्ने (Pacifies Kapha and Pitta) प्रकृतिको हुन्छ। यो स्वादमा कषाय (Astringent - टर्रो) हुन्छ र यसले रक्तपित्त (Bleeding disorders), रगतका विकारहरू (Blood

disorders), ज्वरो (Fever), पखाला (Diarrhea) र शरीर सुन्निने समस्या (Swelling/Edema) लाई पूर्ण रूपमा निको पार्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): कषाय (Astringent - टर्रो)

गुण (Guna/Quality): लघु (Light - हलुका), रूक्ष (Dry - सुख्खा)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold - चिसो)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent - पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta doshas)। यसले विशेषगरी बढेको पित्तलाई शान्त पार्न र कफलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र घरेलु उपचारमा लोध्रको प्रयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न प्रभावकारी रूपमा गरिन्छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

सेतोपानी बग्ने समस्या (Leucorrhea): महिलाहरूमा योनीबाट सेतोपानी बग्ने समस्या (श्वेत प्रदर) भएमा लोध्रको बोक्राको धूलो (Powder) ३ देखि ५ ग्रामसम्म चामल पखालेको पानी (Rice wash water) सँग दिनको दुई पटक नियमित रूपमा सेवन गर्नाले अत्यन्त लाभ मिल्छ। यसले योनीमार्गको सङ्क्रमणलाई पनि कम गर्छ।

अनुहारको डन्डीफोर र दाग (Acne and Blemishes): लोध्रको धूलो, धनियाँको धूलो र वच (Vacha) लाई बराबर मात्रामा मिलाएर पानी वा काँचो दूधसँग बाक्लो लेप (Paste) बनाई अनुहारमा लगाउनाले डन्डीफोर (Acne) र अनुहारका कालो दागहरू (Pigmentation) हराएर जान्छन् र छाला प्राकृतिक रूपमै चम्किलो हुन्छ।

गिजाबाट रगत आउने समस्या (Bleeding Gums): लोध्रको बोक्रालाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) तयार गर्ने र मनतातो अवस्थामा बिहान-बेलुका कुल्ला (Gargle) गर्नाले गिजा सुन्निएको (Gingivitis), मुखमा घाउ भएको र गिजाबाट रगत आउने समस्या तत्काल निको हुन्छ।

घाउ र चोटपटक (Wounds and Injuries): शरीरमा घाउ भएर रगत बग्न नरोकिएमा लोध्रको मसिनो धूलो घाउमा छर्किदिनाले रगत बग्न तुरुन्तै रोकिन्छ (Hemostatic effect) र घाउ छिटो पुरिन मद्दत पुग्छ।

आँखाको समस्या (Eye Disorders): लोध्रको बोक्रालाई सफा पानीमा उमालेर, सुतीको कपडाले छानेर चिसो भएपछि उक्त पानीले आँखा धुनाले आँखा पोल्ने, रातो हुने र सुन्निने समस्या (Conjunctivitis) कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लोध्रमा विभिन्न प्रकारका शक्तिशाली औषधीय र भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले मुख्यतया एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory - सुन्निने कम गर्ने), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial - सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी), र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant - अक्सिकरण प्रतिरोधी) को रूपमा काम गर्दछ।

चिकित्सकीय प्रयोगहरू (Therapeutic applications):

प्रजनन् स्वास्थ्य (Reproductive Health): यसले पाठेघर (Uterus) को मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ र महिनावारीको समयमा हुने अत्यधिक रक्तस्राव (Menorrhagia) लाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्छ। यसले महिलाहरूको शरीरमा हर्मोनको सन्तुलन (Hormonal balance) कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

पाचन प्रणाली (Digestive System): यसको ग्राही (Absorbent) गुणले गर्दा यो पखाला (Diarrhea), आउँ (Dysentery) र इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम (IBS - Irritable Bowel Syndrome) को उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

कलेजोको स्वास्थ्य (Liver Health): लोध्रले कलेजोका कोषहरूलाई सुरक्षित राख्न (Hepatoprotective action) मद्दत गर्छ र कलेजोको समग्र कार्यक्षमता बढाउँछ।

मात्रा (Dosage guidance):

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार लोध्रको सामान्य र सुरक्षित मात्रा यस प्रकार छ:

चूर्ण (Powder): ३ देखि ५ ग्राम दिनको दुई पटक, मनतातो पानी वा महसँग।

काढा (Decoction): ५० देखि १०० मिलिलिटर दिनको दुई पटक।

(नोट: रोगको प्रकृति र बिरामीको उमेर अनुसार चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रा फरक पर्न सक्छ।)

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि लोध्रलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र आइरन (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीको विकास गर्न, मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने रेसादार पदार्थले पाचन प्रक्रिया (Digestion) लाई सहज बनाउँछ र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सुधार गर्छ।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): यसमा रहेका अल्कालोइड्स (Alkaloids) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र कोषहरूको क्षय (Cellular damage) रोक्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लोध्रले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and psychological health) मा पनि गहिरो र सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): यसमा पाइने शीत (Cold) गुणले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा दैनिक जीवनको तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): आयुर्वेदमा यसलाई प्रत्यक्ष रूपमा मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा उल्लेख नगरिए तापनि, यसले शरीरका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकालेर समग्र रक्तसञ्चार (Blood circulation) सुधार गर्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): शरीरको दुखाइ र आन्तरिक सुन्निने समस्या कम गरेर यसले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न सहयोग पुर्‍याउँछ। यसको सात्त्विक (Sattvic) प्रभावले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र प्रयोगशाला अनुसन्धानले पनि लोध्रका परम्परागत प्रयोगहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Key active chemical compounds) मा लोटुरिन (Loturine), कोलोटुरिन (Colloturine), र लोटुरिडिन (Loturidine) जस्ता महत्त्वपूर्ण अल्कालोइड्स (Alkaloids) पर्दछन्। यसका साथै यसमा ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) र ट्यानिन (Tannins) पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट प्रमाणित कार्यहरू (Research-backed pharmacological actions):

एन्टि-एन्ड्रोजेनिक प्रभाव (Anti-androgenic effect): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि लोध्रले महिलाहरूमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोनको स्तर कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा पोलिसिस्टिक ओभरी सिन्ड्रोम (PCOS - Polycystic Ovary Syndrome) को उपचारमा यो अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

एन्टि-अल्सर गुण (Anti-ulcer property): यसमा पाइने ट्यानिन (Tannins) ले पेटको घाउ (Gastric ulcers) निको पार्न र पेटको भित्री तह (Gastric mucosa) लाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

एन्टि-ब्याक्टेरियल प्रभाव (Antibacterial effect): वैज्ञानिक परीक्षणहरूमा लोध्रको अर्क (Extract) ले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धि रोक्न (Inhibits bacterial growth) सफल भएको पाइएको छ, विशेषगरी छाला र मुखका सङ्क्रमणहरू (Skin and oral infections) मा।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लोध्र एक सुरक्षित र प्राकृतिक जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही विशेष सावधानीहरू (Precautions) अपनाउनु आवश्यक छ:

कसले प्रयोग नगर्ने (Who should avoid): अत्यधिक कब्जियत (Severe constipation) भएका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन, किनकि यसको ग्राही (Absorbent) र रूक्ष (Dry) गुणले आन्द्राको सुख्खापन बढाएर कब्जियतलाई झन् जटिल बनाउन सक्छ।

वात दोष (Vata Dosha): वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा शरीरमा सुख्खापन (Dryness) बढ्न सक्छ, त्यसैले यसलाई घिउ, मह वा दूधसँग सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरू (Pregnant women) र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले (Lactating mothers) चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले हर्मोनमा प्रभाव पार्न सक्छ।

औषधीय अन्तरक्रिया (Drug interactions): यदि तपाईं हर्मोनल थेरापी (Hormonal therapy) वा रगत जम्न नदिने औषधिहरू (Anticoagulants) सेवन गरिरहनुभएको छ भने, लोध्रको प्रयोग गर्नुअघि आयुर्वेदिक चिकित्सक वा डाक्टरसँग परामर्श लिनु अनिवार्य छ।

९. शब्दावली (Glossary)

ग्राही (Grahi): शरीरका तरल पदार्थहरूलाई सोस्ने र दिसालाई बाँध्ने गुण (Absorbent property), जसले पखाला रोक्न मद्दत गर्छ।

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (जस्तैः नाक, मुख, मलद्वार, मूत्रमार्ग) बाट अस्वाभाविक रूपमा रगत बग्ने रोग (Bleeding disorders)।

कषाय (Kashaya): मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने रस (Astringent taste), जसले घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

श्वेत प्रदर (Shweta Pradara): महिलाहरूको योनीबाट सेतो, बाक्लो र गन्धयुक्त तरल पदार्थ बग्ने समस्या (Leucorrhea)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण (Pure and calming property), जसले मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ।

अशोक (अशोक / Saraca asoca)

१. परिचय (Introduction)

अशोक नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र पवित्र वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम 'अशोक' हो, जसको अर्थ 'शोक वा दुःख नभएको' हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'साराका असोका' (Saraca asoca) हो र यो 'फेबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। विशेषगरी महिलाहरूको स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न यसको अद्वितीय क्षमता भएकोले यसलाई 'स्त्री रोगको रानी' (Queen of gynecological herbs) पनि भनिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा अशोकको रूखलाई अत्यन्तै पवित्र मानिन्छ। यसको ऐतिहासिक र धार्मिक महत्त्व धेरै पुरानो छ। रामायणमा माता सीतालाई रावणले अपहरण गरेर लङ्कामा राख्दा उहाँ अशोक वाटिकामा नै बस्नुभएको थियो भन्ने धार्मिक विश्वास छ। यसको बोक्रा, पात, र फूलहरू विभिन्न धार्मिक अनुष्ठान र परम्परागत उपचारमा प्रयोग हुँदै आएका छन्। नेपाली समाजमा यसलाई केवल एक औषधिको रूपमा मात्र नभई एक पवित्र वृक्षको रूपमा पनि पुजिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा अशोकको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को पुष्प वर्गमा अशोकको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"अशोकः शीतलस्तिक्तो ग्राही वर्ण्यः कषायकः।
दोषापचीतृषादाहकृमिशोषविषास्त्रजित्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, पुष्प वर्ग, श्लोक ४८)

नेपाली अनुवाद: अशोकको प्रकृति चिसो (शीतल) हुन्छ। यो स्वादमा तितो (तिक्त) र टर्रो (कषाय) हुन्छ। यसले शरीरको तरल पदार्थलाई सोस्ने (ग्राही) काम गर्छ र छालाको चमक (वर्ण्य) बढाउँछ। यसले दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ, अपची (गाँठागुँठी), तिर्खा (तृषा), डाह (दाह), कीरा (कृमि), सुक्ने रोग (शोष), विष र रक्तस्राव (रक्तप्रदर) जस्ता समस्याहरूलाई नष्ट गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा, अशोकको रस (Taste) कषाय (Astringent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) लघु (Light) र रुक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने (Balances Kapha and Pitta) काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अशोकलाई विशेषगरी महिलाहरूको स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको बोक्रा, फूल र बीउलाई विभिन्न घरेलु उपचार विधिहरूमा (Home remedy preparations) प्रयोग गर्ने चलन छ। महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव हुने समस्या (Menorrhagia) र अनियमित महिनावारीको उपचारमा अशोकको बोक्राको काढा (Decoction) बनाएर पिउने गरिन्छ। यसका लागि १० ग्राम अशोकको बोक्रालाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर दिनको दुई पटक खाली पेटमा पिउँदा अत्यधिक रक्तस्राव रोकिन्छ।

यसैगरी, सेतोपानी बग्ने समस्या (Leucorrhoea) मा अशोकको बोक्राको धुलो आधा चम्चा मिश्रीसँग मिसाएर दिनहुँ खाँदा धेरै फाइदा पुग्छ। पेटको दुखाइ र ग्यास्ट्रिक (Abdominal Pain and Gastritis) को समस्यामा अशोकको फूललाई पिनेर नरिवलको गुदीसँग मिसाई चटनी बनाएर खाने चलन छ, जसले मुखको घाउ (Mouth ulcers) लाई पनि निको पार्छ। बाहिरी घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers) को उपचारका लागि अशोकको बोक्रालाई पानीमा उमालेर त्यसको काढाले धुँदा छिटो निको हुने जनविश्वास रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अशोकमा विभिन्न औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। प्रजनन प्रणाली (Reproductive System) को सन्दर्भमा, यो पाठेघरको मांसपेशीलाई बलियो बनाउन (Uterine tonic) र डिम्बाशयको कार्यलाई नियमित गर्न अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। यसले महिनावारीको दुखाइ (Dysmenorrhea) र अत्यधिक रक्तस्राव (Menorrhagia) लाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, अशोकले आन्तरिक रक्तस्रावलाई रोक्न (Hemostatic) मद्दत गर्छ। यसमा पाइने ट्यानिन (Tannin) र क्याटेचिन (Catechin) ले अत्यधिक रक्तस्रावलाई नियन्त्रण गर्छन्। मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) को लागि पनि यो लाभदायक छ, किनकि यसले मुटुको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ र रक्तसञ्चारलाई नियमित गर्छ। यसले उच्च रक्तचाप र मुटुसम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा सहयोगी उपचारको रूपमा काम गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, अशोकको बोक्राको काढा १५ देखि ३० मिलिलिटर, बीउको धुलो १ देखि ३ ग्राम, र फूलको धुलो १ देखि ३ ग्रामसम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अशोकको रूखका विभिन्न भागहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, अशोकको पात र फूलमा क्याल्सियम

(Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), सोडियम (Sodium), फलाम (Iron), र म्यागनिज (Manganese) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

यसका अतिरिक्त, अशोकमा विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पाइन्छन्। यसमा ट्यानिन (Tannins), ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides), र आवश्यक तेलहरू (Essential oils) रहेका हुन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्। अशोकमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरमा रहेका हानिकारक तत्त्वहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अशोकको नामले नै 'शोक वा दुःख नभएको' भन्ने बुझाउँछ, र यसले मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction) सन्दर्भमा, अशोकमा स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Tranquilizing) गुण हुन्छ। यसले मानसिक तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको शान्त पार्ने प्रभावले गर्दा अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को लागि आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले स्मरणशक्ति बढाउन र मस्तिष्कको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ। यसको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउँछ, जसले गर्दा समग्र मानसिक सन्तुलन कायम राख्न सहयोग पुग्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अशोकका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Compounds) ले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। अशोकको बोक्रामा ट्यानिन (Tannin), क्याटेचोल (Catechol), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), स्टेरोल (Sterol), र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) जस्ता महत्त्वपूर्ण रासायनिक यौगिकहरू पाइन्छन्। विशेषगरी 'हेमाटोक्सिलिन' (Haematoxylin) नामक यौगिकले महिनावारीको अनियमिततालाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि अशोकको फूल र बोक्राको अर्कले विभिन्न हानिकारक जीवाणुहरू (Gram-negative bacteria) लाई नष्ट गर्न सक्छ, जसले यसको जीवाणुनाशक प्रभाव (Antibacterial Activity) लाई पुष्टि गर्छ। केही अध्ययनहरूले अशोकको बोक्राको अर्कमा स्तन क्यान्सर (Breast cancer) का कोषहरूलाई नष्ट गर्ने क्षमता भएको देखाएका छन्, जसले यसको क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer Properties) गुणलाई सङ्केत गर्छ। यसमा पाइने ग्यालिक एसिड

(Gallic acid) र क्याटेचिन (Catechins) ले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect) को रूपमा काम गरी कोषहरूलाई क्षति हुनबाट जोगाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अशोक एक सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) गराइरहेका महिलाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना अशोकको सेवन गर्नु हुँदैन। यसले मुटुको कार्यक्षमतामा प्रभाव पार्ने भएकोले मुटुसम्बन्धी गम्भीर समस्या भएका बिरामीहरू (Cardiac Patients) ले चिकित्सकको निगरानीमा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

अशोकको अत्यधिक मात्रा (Overdose) सेवनले कब्जियत (Constipation) गराउन सक्छ, त्यसैले सधैँ तोकिएको मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। महिनावारी पूर्ण रूपमा रोकिएको अवस्था (Amenorrhoea) मा यसको प्रयोगले समस्यालाई अझ बढाउन सक्छ, त्यसैले यस्तो अवस्थामा यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| रक्तप्रदर (Raktapradara) | महिनावारीको समयमा वा अन्य समयमा योनिबाट अत्यधिक रक्तस्राव हुने समस्या | Menorrhagia |

| ग्राही (Grahi) | शरीरको तरल पदार्थलाई सोस्ने वा दिसा बाँध्ने गुण भएको | Absorbent |

| कषाय (Kashaya) | मुखमा खाँदा टर्रो स्वाद आउने | Astringent |

| वीर्य (Virya) | जडीबुटीको शरीरमा पर्ने तातो वा चिसो प्रभाव | Potency |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी | Brain tonic |

| अपची (Apachi) | शरीरमा आउने गाँठागुँठी वा ट्युमर | Tumors/Growths |

गोक्षुर (गोक्षुर / Tribulus terrestris)

१. परिचय (Introduction)

गोक्षुर, जसलाई नेपाली जनमानसमा गोखरु भनेर पनि चिनिन्छ, एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुगुणी औषधीय वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'ट्रिबुलस टेरेस्ट्रिस' (Tribulus terrestris) हो र यो 'जाइगोफाइलेसी' (Zygophyllaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई गोक्षुर, त्रिकण्टक, स्वादुकण्टक र श्वदंष्ट्रा जस्ता विभिन्न नामले सम्बोधन गरिन्छ। यसको फलमा गाईको खुर जस्तो काँडा हुने भएकाले यसलाई 'गोक्षुर' भनिएको हो। नेपालका तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्मका सुख्खा र बलौटे माटोमा यो वनस्पति प्राकृतिक रूपमै हुर्किएको पाइन्छ। भुइँमा फैलिएर बढ्ने यस वनस्पतिका पहेँला फूलहरू र काँडेदार फलहरू हुन्छन्।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा गोक्षुरको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी मिर्गौला र पिसाबसम्बन्धी समस्याहरूमा यसलाई एक अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। गाउँघरमा यसको काँडेदार फललाई सुकाएर, पिँधेर धुलो बनाई वा पानीमा उमालेर काढा (Decoction) को रूपमा पिउने चलन छ। यसले शरीरको बल र ऊर्जा बढाउनुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट बच्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा, गोक्षुरलाई आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरूमा 'रसायन' (Rejuvenative) र 'वाजीकरण' (Aphrodisiac) औषधिको रूपमा उच्च स्थान दिइएको छ। यसले शरीरका विकारहरूलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्ने (Diuretic) र शरीरका धातुहरूलाई पोषण प्रदान गर्ने काम गर्दछ। नेपाली संस्कृतिमा यसलाई केवल एक जडीबुटी मात्र नभई, समग्र स्वास्थ्य र दीर्घायु प्रदान गर्ने प्रकृतिको अनुपम उपहारको रूपमा सम्मान गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र भावप्रकाश निघण्टुमा गोक्षुरको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको गुडूच्यादि वर्गमा गोक्षुरको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

गोक्षुरः शीतलः स्वादुर्बलकृद्बस्तिशोधनः।
मधुरो दीपनो वृष्यः पुष्टिदश्चाश्मरीहरः॥

प्रमेहश्वासकासार्शः कृच्छ्रहृद्रोगवातनुत्। (भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक ४५-४६)

नेपाली अनुवाद: गोक्षुर शीतवीर्य (Cooling potency) भएको, स्वादमा गुलियो, बल प्रदान गर्ने र मूत्राशय (Urinary bladder) लाई शुद्ध गर्ने जडीबुटी हो। यो मधुर, पाचन अग्नि बढाउने (Appetizer), शुक्रधातु बढाउने (Aphrodisiac), शरीरलाई पोषण दिने र पत्थरी (Calculus) नाशक

हो। यसले प्रमेह (Urinary disorders/Diabetes), दम (Asthma), खोकी (Cough), पायल्स (Hemorrhoids), पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria), मुटुका रोगहरू (Heart diseases) र वात दोषबाट हुने रोगहरूलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties) का आधारमा गोक्षुरको रस (Rasa - Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Guna - Qualities) गुरु (Heavy to digest) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya - Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Vipaka - Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Vata-Pitta Pacifying) कार्य गर्दछ। यसले त्रिदोषलाई नै सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ, तर विशेष गरी वात र पित्तजन्य विकारहरूमा अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गोक्षुरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। पिसाब पोल्ने, थोरै-थोरै आउने वा रोकिने समस्या (Dysuria and Urinary Retention) मा गोक्षुरको फलको धुलो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा १ चम्चा गोक्षुरको धुलोलाई १ गिलास पानीमा उमालिन्छ। पानी आधा सुकेपछि छानेर त्यसमा थोरै मिश्री वा सख्खर मिसाएर दिनको दुई पटक पिउनाले पिसाबसम्बन्धी सम्पूर्ण समस्याहरू निको हुन्छन्।

गोक्षुरलाई मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney Stones) फुटाउने र बाहिर निकाल्ने (Lithotriptic) उत्कृष्ट जडीबुटी मानिन्छ। गोक्षुरको फल र जराको धुलो १-१ चम्चा लिई महसँग मिसाएर बिहान-बेलुका नियमित सेवन गर्नाले वा यसको काढा बनाएर पिउनाले मिर्गौला र पिसाब नलीको पत्थरी टुक्रिएर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छ।

शारीरिक कमजोरी र ऊर्जाको कमी (Physical Weakness and Low Energy) हटाउन तथा शरीरमा बल र ऊर्जा बढाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। आधा चम्चा गोक्षुरको धुलोलाई एक गिलास मनतातो दूधमा मिसाएर सुत्नुअघि नियमित पिउनाले शारीरिक कमजोरी हट्छ र शरीर पुष्ट हुन्छ। यसका साथै, वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ र सुजन (Joint Pain and Inflammation) मा पनि यसको प्रयोग लाभदायक हुन्छ। सुठो (Dry ginger) र गोक्षुरको बराबर मात्रा मिलाएर काढा बनाई बिहान-बेलुका पिउनाले जोर्नीको दुखाइ र सुजन कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गोक्षुरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ। गोक्षुरले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा जम्मा

भएका विषाक्त तत्त्वहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। यस मूत्रवर्धक (Diuretic) गुणले मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाउँछ र पिसाब नलीको संक्रमण (Urinary Tract Infection - UTI) लाई निको पार्छ। साथै, अश्मरीनाशक (Anti-urolithiatic) गुणका कारण यसले मिर्गौलामा पत्थरी बन्न दिँदैन र बनिसकेको पत्थरीलाई पनि टुक्राएर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

गोक्षुरले पुरुष र महिला दुवैको प्रजनन स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ। प्रजनन स्वास्थ्य सुधारक (Aphrodisiac and Reproductive Tonic) को रूपमा यसले पुरुषहरूमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोनको स्तर सन्तुलनमा राख्न, शुक्रकीटको गुणस्तर बढाउन र यौन दुर्बलता हटाउन मद्दत गर्दछ। महिलाहरूमा यसले पीसीओएस (PCOS) जस्ता समस्याहरूमा लाभ पुर्‍याउँछ। यसमा सुजन र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा बाथ (Arthritis) र अन्य सुजनसम्बन्धी रोगहरूमा यो उपयोगी हुन्छ। हृदय स्वास्थ्य (Cardioprotective) को दृष्टिकोणले गोक्षुरले रक्तचाप (Blood pressure) र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) लाई नियन्त्रणमा राखी मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार मात्रा (Dosage) को सन्दर्भमा गोक्षुरको धुलो (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म र काढा (Decoction) २० देखि ४० मिलिलिटरसम्म दिनको दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गोक्षुर औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा गोक्षुरमा पोटासियम (Potassium) र क्याल्सियम (Calcium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र कोषहरूको मर्मत गर्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै, यसमा निश्चित मात्रामा प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट (Protein and Carbohydrates) पाइन्छ, जसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) को सन्दर्भमा यसमा स्यापोनिन (Saponins), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) र अल्कालोइड्स (Alkaloids) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन्, जसले शरीरलाई फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गोक्षुरले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। गोक्षुरमा 'एडाप्टोजेनिक' (Adaptogenic) गुण हुन्छ, जसले शरीर र मस्तिष्कलाई तनावसँग

लड्न मद्दत गर्दछ। तनाव र चिन्ता निवारक (Stress and Anxiety Reduction) को रूपमा यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पारी चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरूलाई कम गर्छ।

आयुर्वेदमा गोक्षुरलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। मस्तिष्कको कार्यक्षमता वृद्धि (Cognitive Function) गर्न यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर स्मरणशक्ति (Memory), एकाग्रता (Concentration) र सिक्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। यसको शान्त गर्ने प्रभावले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र आरामदायी निद्रा प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार गोक्षुरले मनमा सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) बढाउँछ, जसले गर्दा मानसिक शान्ति, सकारात्मक सोच र भावनात्मक सन्तुलन कायम रहन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि गोक्षुरका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) मा 'प्रोटोडायोसिन' (Protodioscin) र 'ट्रिब्युलोसिन' (Tribulosin) जस्ता स्टेरोइडल स्यापोनिनहरू (Steroidal saponins) पर्दछन्।

मूत्र प्रणालीमा प्रभाव (Urinary System Effect) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि गोक्षुरमा पाइने पोटासियम लवण र अन्य सक्रिय तत्त्वहरूले मूत्रवर्धक (Diuretic) को रूपमा काम गर्छन्। यसले पिसाबको प्रवाह बढाएर मिर्गौलाको पत्थरी (Renal calculi) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। प्रजनन क्षमतामा वृद्धि (Reproductive Enhancement) को कुरा गर्दा अनुसन्धानहरूका अनुसार गोक्षुरमा रहेको 'प्रोटोडायोसिन' ले शरीरमा नाइट्रिक अक्साइड (Nitric oxide) को स्तर बढाउँछ, जसले रक्तनलीहरूलाई चौडा पारी प्रजनन अङ्गहरूमा रक्तसञ्चार बढाउँछ। यसले पुरुषहरूमा कामेच्छा (Libido) र शुक्रकीटको गतिशीलता (Sperm motility) बढाउन मद्दत गर्छ। यसमा रहेका फ्लाभोनोइड्सले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट र सुजन प्रतिरोधी (Antioxidant and Anti-inflammatory) को रूपमा काम गर्दै शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन् र सुजन (Inflammation) कम गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गोक्षुर सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) गराइरहेका महिलाहरूले गोक्षुरको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनकि यसले हर्मोनको स्तरमा प्रभाव पार्न सक्छ। यसले रक्तचाप र रक्तशर्करा (Blood sugar) को स्तरलाई असर गर्न सक्ने भएकाले कुनै पनि शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अघिदेखि यसको सेवन बन्द गर्नुपर्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा उच्च रक्तचाप (Hypertension) र मधुमेह (Diabetes) को औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाएर रक्तचाप वा सुगरको स्तर अत्यधिक कम गराउन सक्छ। दोषसम्बन्धी सावधानी (Dosha-specific Warnings) को कुरा गर्दा कफ दोष (Kapha dosha) बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा भारीपन ल्याउन सक्छ, किनकि यो स्वभावले गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous) हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| अश्मरी | मिर्गौला वा पिसाब नलीमा बन्ने पत्थरी | Kidney stones / Calculus |

| मूत्रकृच्छ्र | पिसाब फेर्दा पोल्ने वा कठिनाइ हुने अवस्था | Dysuria |

| वाजीकरण | प्रजनन क्षमता, यौन शक्ति र शुक्रधातु बढाउने आयुर्वेदिक चिकित्सा विधि | Aphrodisiac therapy |

| प्रमेह | पिसाबसम्बन्धी विभिन्न विकारहरू र मधुमेह | Urinary disorders including Diabetes |

| रसायन | शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि वा विधि | Rejuvenative therapy |

| मेध्य | मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी वा औषधि | Brain tonic / Nootropic |

कौंचको बीउ (कपिकच्छु / Mucuna pruriens)

१. परिचय (Introduction)

कौंचको बीउ, जसलाई संस्कृतमा 'कपिकच्छु' र वैज्ञानिक भाषामा 'मुकुना प्रुरियन्स' (Mucuna pruriens) भनिन्छ, फाबासी (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पति हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'भेलभेट बिन' (Velvet Bean) वा 'काउहेज' (Cowhage) पनि भनिन्छ। यसको फलको बाहिरी भागमा मसिना झुसहरू हुन्छन्, जसले छालामा छुँदा अत्यधिक चिलाउने गर्दछ। त्यसैले यसलाई संस्कृतमा 'मर्कटी' (बाँदर जस्तो) पनि भनिएको पाइन्छ।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा कौंचको बीउको विशेष स्थान रहेको छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपालका विभिन्न ग्रामीण भेगहरूमा यसलाई शारीरिक बल बढाउन, स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र मानसिक शान्ति प्रदान गर्न प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न यसको प्रयोग गर्ने चलन छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेदका महान् ग्रन्थहरूमा यसलाई एक उत्कृष्ट 'रसायन' (Rejuvenative) र 'वाजीकरण' (Aphrodisiac) औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले शरीरका सम्पूर्ण धातुहरूलाई पोषण प्रदान गर्ने र विशेषगरी मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि प्राकृतिक 'एल-डोपा' (L-DOPA) को मुख्य स्रोतको रूपमा काम गर्ने हुनाले यसको महत्त्व अझ बढेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रामाणिक ग्रन्थहरूमध्ये 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा कपिकच्छुको गुण र महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"कपिकच्छुभृशं वृष्या मधुरा बृंहणी गुरुः।

तिक्ता वातहरी बल्या कफपित्तास्रनाशिनी॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद: कपिकच्छु (कौंच) अत्यन्त वृष्य (यौन शक्ति बढाउने), स्वादमा मधुर (गुलियो), बृंहण (शरीरलाई पुष्ट बनाउने) र पचमा भारी (गुरु) हुन्छ। यो तिक्त (तीतो) रसयुक्त, वात दोषलाई नाश गर्ने, बल प्रदान गर्ने तथा कफ, पित्त र रक्तविकारलाई नष्ट गर्ने गुण भएको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter)

गुण (Physical Property): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestion effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (वातहरी) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) लाई नै सन्तुलन गर्ने क्षमता राख्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कौंचको बीउलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी शारीरिक कमजोरी, नसाको दुखाइ र मानसिक थकान हटाउन यसको प्रयोग व्यापक छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

शारीरिक कमजोरी र थकानका लागि: ३ देखि ५ ग्राम कौंचको बीउको शुद्ध चूर्णलाई एक गिलास मनतातो गाईको दूधमा मिसाएर बिहान-बेलुका खाना खानुअघि पिउनाले शरीरमा ऊर्जा र बल प्राप्त हुन्छ।

नसा र मांसपेशीको दुखाइ (Sciatica/Body ache): कौंचको बीउ, कुरिलो (Shatavari) र गोखरु (Gokshura) को चूर्णलाई बराबर मात्रामा मिलाई १ चम्चा चूर्णलाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर पिउनाले नसाको दुखाइ र कम्मर दुख्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

वजन बढाउन र शरीर पुष्ट बनाउन: २ चम्चा कौंचको बीउको चूर्णलाई एक कप दूधमा राम्ररी पकाएर बाक्लो लेदो बनाएपछि त्यसमा १ चम्चा घिउ हालेर भुट्ने। यसलाई हलुवा जस्तो बनाएर नियमित सेवन गर्नाले दुब्लोपन हट्छ र शरीर पुष्ट हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कौंचको बीउमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्दछन्।

स्नायु प्रणालीको रक्षक (Neuroprotective): यसमा पाइने प्राकृतिक एल-डोपा (L-DOPA) ले मस्तिष्कमा डोपामाइन (Dopamine) को स्तर बढाउँछ, जसले पार्किन्सन्स रोग (Parkinson's disease) जस्ता स्नायुसम्बन्धी समस्याहरूमा अत्यन्त प्रभावकारी काम गर्दछ।

प्रजनन क्षमता वृद्धि (Aphrodisiac & Fertility Enhancer): यसले पुरुषहरूमा शुक्रकीटको सङ्ख्या र गुणस्तर बढाउनुका साथै महिलाहरूमा डिम्बको विकास (Ovulation) लाई नियमित गर्न मद्दत गर्दछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

रक्तचाप र मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार वयस्क व्यक्तिका लागि कौंचको बीउको चूर्णको सामान्य मात्रा ३ देखि ६ ग्राम प्रतिदिन हो, जसलाई मनतातो दूध वा पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कौंचको बीउ औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्:

प्रोटिन (Protein): यसमा करिब २७-३१% उच्च गुणस्तरको प्रोटिन पाइन्छ, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्दछ।

अमिनो एसिड (Amino Acids): यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने अत्यावश्यक अमिनो एसिडहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्।

कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates & Fiber): यसले शरीरलाई निरन्तर ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा कौंचको बीउलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) रसायनको रूपमा लिइन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress & Anxiety Reduction): यसले मस्तिष्कमा डोपामाइन र सेरोटोनिन जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' (Happy hormones) को उत्पादन बढाउँछ, जसले तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory & Cognitive Function): यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ, स्मरणशक्ति तीखो बनाउँछ र एकाग्रतामा सुधार ल्याउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्ने हुनाले यसलाई सात्त्विक आहारको रूपमा पनि लिइन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कौंचको बीउका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व 'एल-डोपा' (L-DOPA वा Levodopa) हो।

पार्किन्सन्स रोगमा प्रभाव (Effect on Parkinson's Disease): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कौंचको बीउमा पाइने प्राकृतिक एल-डोपा कृत्रिम औषधीभन्दा बढी प्रभावकारी र कम दुष्प्रभाव (Side effects) भएको हुन्छ। यसले मस्तिष्कमा डोपामाइनको कमीलाई पूरा गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

हर्मोन सन्तुलन (Hormonal Balance): अनुसन्धानहरूले यसले टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोनको स्तर बढाउन र तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (Cortisol) लाई कम गर्न मद्दत गर्ने देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कौंचको बीउ अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy & Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि कोही व्यक्तिले डिप्रेसन वा पार्किन्सन्स रोगको आधुनिक औषधि (जस्तै: MAO inhibitors) सेवन गरिरहेको छ भने, कौंचको बीउ खानुअघि डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ।

दोषसम्बन्धी चेतावनी (Dosha-specific Warnings): यो पचमा भारी (गुरु) र उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले अत्यधिक पित्त दोष बढेका वा पाचन शक्ति अत्यन्त कमजोर भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा वा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ।

दुष्प्रभाव (Side Effects): अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा केही व्यक्तिहरूमा वाकवाकी लाग्ने, पेट पोल्ने वा कब्जियत हुने समस्या देखिन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वृष्य (Vrishya): यौन शक्ति, प्रजनन क्षमता र समग्र शारीरिक बल बढाउने औषधीय गुण (Aphrodisiac)।

बृंहण (Brihmana): शरीरको तौल बढाउने, धातुहरूलाई पुष्ट गर्ने र दुब्लोपन हटाउने गुण (Nourishing/Weight promoting)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषिकालाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि (Rejuvenative tonic)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी (Brain tonic/Nootropic)।

वातहरी (Vatahari): शरीरमा बढेको वात दोष (हावाको तत्त्व) लाई सन्तुलनमा ल्याई नसा र जोर्नीको दुखाइ कम गर्ने गुण (Vata-pacifying)।

एल-डोपा (L-DOPA): मस्तिष्कमा डोपामाइन नामक रसायन निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने प्राकृतिक तत्त्व, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ (Precursor to dopamine)।

शिलाजीत (शिलाजतु / Asphaltum punjabianum)

१. परिचय (Introduction)

शिलाजीत, जसलाई संस्कृतमा 'शिलाजतु' भनिन्छ, हिमालयका उच्च पर्वत शृङ्खलाहरूबाट प्राप्त हुने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य प्राकृतिक खनिज पदार्थ हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'Asphaltum punjabianum' (एस्फाल्टम पञ्जाबियानम) हो। ग्रीष्म ऋतुमा सूर्यको कडा तापले हिमालयका चट्टानहरू ताल्दा ती चट्टानका कापबाट एक प्रकारको कालो, बाक्लो र टाँसिने तरल पदार्थ निस्कन्छ, जसलाई शिलाजीत भनिन्छ। यो हजारौं वर्षदेखि कुहिएका वनस्पति र खनिजहरूको सम्मिश्रणबाट बन्ने प्राकृतिक अर्क हो।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा शिलाजीतको अत्यन्तै ठूलो महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी हिमाली र पहाडी भेगका मानिसहरूले यसलाई जाडोयाममा शरीरलाई न्यानो राख्न, ऊर्जा बढाउन र विभिन्न रोगहरूबाट बच्न प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसलाई दूध वा महसँग मिसाएर खाने चलन नेपाली समाजमा निकै पुरानो हो। ऐतिहासिक रूपमा, यसलाई 'कमजोरीको विनाशक' (Destroyer of weakness) र 'पहाडको विजेता' (Conqueror of mountains) को रूपमा चिनिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई एक उत्कृष्ट 'रसायन' (Rejuvenator) मानिन्छ जसले शरीरका सम्पूर्ण धातुहरूलाई पोषण प्रदान गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा शिलाजीतको व्यापक वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा यसको महिमा गाउँदै लेखेका छन्:

"न सोऽस्ति रोगो भुवि साध्यरूपः शिलाह्वयं यं न जयेत् प्रसह्य।

तत्कालयुक्तं विधिभिः प्रयुक्तं स्वस्थस्य चोर्जां विपुलां ददाति॥"

(चरक संहिता, चिकित्सा स्थान १/३/६५)

नेपाली अनुवाद: यस पृथ्वीमा यस्तो कुनै पनि साध्य (निको हुन सक्ने) रोग छैन जसलाई शिलाजीतले उचित समय र विधिपूर्वक प्रयोग गर्दा बलपूर्वक जित्न वा निको पार्न नसकोस्। यसको सही प्रयोगले स्वस्थ व्यक्तिलाई पनि प्रचुर मात्रामा ऊर्जा र बल प्रदान गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा यसको रस (Taste) कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो) र थोरै लवण (नुनिलो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) रुक्ष (सुक्खा) र गुरु (भारी) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) सन्दर्भमा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (कफ-वात शामक), तर अत्यधिक प्रयोगले पित्त बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा शिलाजीतलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। शारीरिक कमजोरी र थकान महसुस हुँदा वा लामो बिरामीपछि तङ्ग्रिने क्रममा एक चिम्टी शुद्ध शिलाजीतलाई मनतातो दूधमा घोलेर सुत्नुअघि पिउने चलन छ। यसले शरीरमा तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ। उमेर बढ्दै जाँदा हुने जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) वा बाथ रोगमा शिलाजीतलाई मह वा घ्यूसँग मिसाएर नियमित सेवन गर्दा दुखाइ कम हुन्छ।

गाउँघरमा चिनी रोग (मधुमेह) का बिरामीहरूलाई शिलाजीत र त्रिफलाको काढा सँगै खान दिइन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। चिसोको कारण हुने दम, खोकी र श्वासप्रश्वासको समस्यामा अदुवाको रस र महसँग थोरै शिलाजीत मिसाएर चाट्नाले कफ पगाल्न र श्वास नली खुलाउन मद्दत गर्छ। पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्यामा शिलाजीतलाई चिसो पानी वा अमलाको रससँग मिसाएर खुवाउने परम्परागत विधि रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

शिलाजीतमा अद्वितीय औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ जसले शरीरका भित्री र बाहिरी सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। त्यसैले यो बाथ, जोर्नी दुख्ने र मांसपेशीको सुजनमा अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ। यसमा सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ जसले हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरससँग लड्न मद्दत गर्छ र शरीरलाई विभिन्न सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

यसले मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) को रूपमा पनि काम गर्छ। यसले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का कोषहरूलाई सुरक्षित राख्छ र इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ। यसले रगतमा अक्सिजन बोक्ने क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा लेक लाग्ने (Altitude sickness) समस्यामा यो निकै उपयोगी हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार शुद्ध शिलाजीतको सामान्य मात्रा २५० मिलिग्रामदेखि ५०० मिलिग्रामसम्म (एक केराउको गेडा जति) दिनको एक वा दुई पटक दूध, मह वा मनतातो पानीसँग लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

शिलाजीत केवल औषधि मात्र नभई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत पनि हो। यसमा ८५ भन्दा बढी प्रकारका खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा आइरन (फलाम), क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम, र जिंक जस्ता अत्यावश्यक खनिजहरू आयोनिक रूपमा पाइन्छन्, जसलाई शरीरले सजिलै सोस्न सक्छ।

फुल्भिक एसिड (Fulvic Acid) शिलाजीतको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। यसले शरीरका कोषहरूमा पोषक तत्त्वहरू पुर्‍याउन र कोषबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न मद्दत

गर्छ। यसमा पाइने ह्युमिक एसिडले (Humic Acid) रगतमा खनिजहरूको सन्तुलन कायम राख्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन सहयोग गर्छ। साथै, यसमा पाइने एमिनो एसिडले (Amino Acids) शरीरका मांसपेशीहरूको निर्माण र मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा शिलाजीतलाई 'मेध्य रसायन' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने टनिक) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ। यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र स्मरणशक्ति (Memory) तथा सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ।

यसले शरीरमा डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसीका हर्मोनहरूको स्तर सन्तुलित गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्दै सात्त्विक ऊर्जा बढाउँछ, जसले ध्यान र आध्यात्मिक अभ्यासमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि शिलाजीतका परम्परागत दाबीहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि फुल्भिक एसिड (Fulvic Acid) एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री ऱ्याडिकलहरूलाई (Free radicals) नष्ट गरी कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछ। यसमा पाइने डाइबेन्जो-अल्फा-पाइरोन्स (Dibenzo-alpha-pyrones - DBPs) ले कोषको पावरहाउस मानिने माइटोकोन्ड्रियाको (Mitochondria) कार्यक्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा शरीरमा ऊर्जा (ATP) को उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ।

केही अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि शिलाजीतमा पाइने फुल्भिक एसिडले मस्तिष्कमा 'टाउ प्रोटिन' (Tau protein) जम्मा हुनबाट रोक्छ, जसले अल्जाइमर (Alzheimer's Disease) जस्ता बिर्सने रोगको जोखिम कम गर्न सक्छ। क्लिनिकल परीक्षणहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि शुद्ध शिलाजीतको नियमित सेवनले पुरुषहरूमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोनको स्तर र शुक्रकीटको गुणस्तर बढाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

शिलाजीत अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। बजारमा पाइने प्रशोधन नगरिएको वा काँचो (अशुद्ध) शिलाजीत कहिल्यै खानु हुँदैन। यसमा भारी धातुहरू (Heavy metals) र हानिकारक ढुसी हुन सक्छन्। सधैँ शुद्ध गरिएको (शोधित) शिलाजीत मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

यसको तातो (उष्ण) वीर्य हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, ग्यास्ट्रिक वा अल्सर भएका (पित्त बढेका) व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग कम मात्रामा वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ। गर्भवती

महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। शरीरमा आइरनको मात्रा अत्यधिक हुने रोग (Hemochromatosis) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। साथै, उच्च रक्तचापको औषधि खाइरहेकाहरूले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका सम्पूर्ण धातुहरूलाई पोषण दिई बुढ्यौली रोक्ने र आयु बढाउने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि (Rejuvenation therapy)।

वीर्य (Virya): कुनै पनि जडीबुटी वा औषधिको शरीरमा पर्ने तातो वा चिसो प्रभाव (Potency)।

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम स्वाद वा प्रभाव (Post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व (Brain tonic)।

दोष (Dosha): **शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत ऊर्जाहरू** — वात, पित्त र कफ (Bio-energies of the body)।

शोधित (Shodhita): आयुर्वेदिक विधिअनुसार विषालु वा हानिकारक तत्त्वहरू हटाएर शुद्ध गरिएको (Purified)।

त्रिकटु (त्रिकटु / Trikatu)

१. परिचय (Introduction)

त्रिकटु (Trikatu) नेपाली भान्सा र आयुर्वेदमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र शक्तिशाली औषधीय मिश्रण हो। 'त्रि' भन्नाले तीन र 'कटु' भन्नाले पिरो वा कडा स्वाद बुझाउँछ। यसरी त्रिकटु भनेको तीनवटा पिरो स्वाद भएका जडीबुटीहरूको सन्तुलित मिश्रण हो। यसमा सुठो (Zingiber officinale), मरिच (Piper nigrum) र पिप्ला (Piper longum) लाई समान मात्रामा मिसाएर तयार पारिन्छ। यसलाई संस्कृतमा त्रिकटु, कटुत्रिक, त्र्यूषण र व्योष जस्ता नामले चिनिन्छ।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा त्रिकटुको प्रयोग परापूर्वकालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी चिसो मौसममा वा रुघाखोकी लाग्दा नेपाली घरपरिवारमा सुठो, मरिच र पिप्लाको धुलो महसँग मिसाएर खाने चलन अझै पनि जीवित छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्ने र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउने काम गर्छ। नेपाली भान्सामा यी तीनवटै मसलाहरू छुट्टाछुट्टै रूपमा पनि दैनिक प्रयोगमा आउँछन्, तर यिनको संयुक्त रूप (त्रिकटु) ले एक अद्वितीय औषधीय गुण बोकेको हुन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, त्रिकटुलाई आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा 'अग्निदीपक' (पाचन अग्नि बढाउने) र 'आमपाचक' (विषाक्त पदार्थ पचाउने) प्रमुख औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्ने र अन्य औषधिहरूको प्रभावकारिता (Bioavailability) बढाउने काम गर्छ। त्यसैले धेरै आयुर्वेदिक औषधिहरूमा त्रिकटुलाई सहायक औषधिको रूपमा मिसाउने गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा त्रिकटुको गुण र महत्त्वबारे विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा त्रिकटुको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"विश्वोपकुल्या मरिचं त्रयं त्रिकटु कथ्यते।
कटुत्रिकं तु त्रिकटु त्र्यूषणं व्योषमुच्यते॥
त्र्यूषणं दीपनं हन्ति श्वासकासत्वगामयान्।
गुल्ममेहकफस्थौल्यमेदःश्लीपदपीनसान्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ६२-६३)

नेपाली अनुवाद:

सुठो (विश्व), पिप्ला (उपकुल्या) र मरिच यी तीनको मिश्रणलाई त्रिकटु भनिन्छ। यसलाई कटुत्रिक, त्र्यूषण र व्योष पनि भनिन्छ। त्रिकटुले जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउँछ र दम (Asthma), खोकी (Cough), छालाका रोगहरू (Skin diseases), गुल्म (Abdominal tumor), प्रमेह (Diabetes),

कफ दोष, मोटोपन (Obesity), बोसो बढ्ने समस्या, हात्तीपाइले (Elephantiasis) र पिनास (Rhinitis) जस्ता रोगहरूलाई नष्ट गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka), तर पित्त दोष बढाउने।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा त्रिकटुलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

रुघाखोकी र पिनासको उपचार:

चिसो लागेर रुघाखोकी लाग्दा वा पिनास (Sinusitis) हुँदा त्रिकटु चूर्ण अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। आधा चम्चा त्रिकटु चूर्णलाई एक चम्चा शुद्ध महसँग मिसाएर दिनको दुईदेखि तीन पटक चाट्नाले घाँटीको खसखस हट्छ, छातीमा जमेको कफ बाहिर निस्कन्छ र श्वासप्रश्वास सहज हुन्छ।

अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा:

खाना नपच्ने, पेट फुल्ने वा ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Flatulence) को समस्या हुँदा त्रिकटुको प्रयोग गरिन्छ। खाना खानुभन्दा अगाडि एक चिम्टी त्रिकटु चूर्णलाई मनतातो पानी वा थोरै बिरे नुनसँग मिसाएर खाँदा यसले पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ र खाना राम्ररी पच्छ।

मोटोपन घटाउन:

शरीरको तौल घटाउन (Weight loss) त्रिकटुको प्रयोग परम्परागत रूपमै हुँदै आएको छ। बिहान खाली पेटमा आधा चम्चा त्रिकटु चूर्णलाई एक गिलास मनतातो पानी र थोरै कागतीको रससँग मिसाएर पिउनाले शरीरको बोसो पग्लन मद्दत पुग्छ र चयापचय (Metabolism) तीव्र हुन्छ।

जोर्नीको दुखाइमा:

बाथ रोग वा जोर्नीको दुखाइ (Joint pain/Arthritis) हुँदा त्रिकटु चूर्णलाई तातो पानीसँग सेवन गर्नाले शरीरको सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) कम हुन्छ र दुखाइबाट राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

त्रिकटुमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक बहुगुणी औषधि बनाउँछ:

पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant): त्रिकटुले पेट र आन्द्रामा पाचन इन्जाइमहरूको स्राव बढाउँछ। यसले गर्दा खानाको उचित पाचन र अवशोषण हुन्छ।

कफनाशक र श्वासप्रश्वास सहजकर्ता (Expectorant and Bronchodilator): यसले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त उपयोगी छ।

सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory): त्रिकटुमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्यालाई कम गर्छन्, जसले गर्दा बाथ (Rheumatoid arthritis) जस्ता रोगमा फाइदा पुग्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

रक्त चिनी नियन्त्रक (Antidiabetic): त्रिकटुले इन्सुलिनको संवेदनशीलता बढाएर रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

मात्रा (Dosage):

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्य वयस्क व्यक्तिका लागि त्रिकटु चूर्णको मात्रा ५०० मिलिग्रामदेखि ३ ग्रामसम्म (आधादेखि एक चिया चम्चा) दिनको दुई पटक मनतातो पानी वा महसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

त्रिकटु तीनवटा जडीबुटीहरूको मिश्रण भएकाले यसमा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा मुख्यतया कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र फाइबरको मात्रा पाइन्छ।

भिटामिनहरू: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): त्रिकटुमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): यसमा पाइने विभिन्न वनस्पतिजन्य रसायनहरूले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन् र कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

त्रिकटुले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउने (Medhya) गुण भएको मानिन्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): त्रिकटुको सेवनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरमा तनाव बढाउने हर्मोनहरूको स्तर कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function): यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रतामा सुधार आउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): कफ दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने निद्राको समस्यालाई त्रिकटुले समाधान गर्छ। यसले श्वासप्रश्वासलाई सहज बनाई गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार त्रिकटुले शरीरका स्रोतहरू (Channels) लाई सफा गरी मनमा सात्त्विक भाव जगाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा व्यक्तिमा सकारात्मक सोच र ऊर्जाको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि त्रिकटुका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको प्रभावकारिता पुष्टि गर्छन्:

पाइपरिन (Piperine): मरिच र पिप्लामा पाइने यो मुख्य तत्त्वले अन्य औषधि र पोषक तत्त्वहरूको शरीरमा अवशोषण हुने क्षमता (Bioavailability) बढाउँछ। यसले पाचन इन्जाइमहरूलाई पनि सक्रिय बनाउँछ।

जिन्जेरोल (Gingerol): सुठोमा पाइने यो तत्त्वमा शक्तिशाली सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण हुन्छ। यसले दुखाइ कम गर्न र कोषहरूको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्छ।

पाइपरलङ्गुमिन (Piperlongumine): पिप्लामा पाइने यो यौगिकले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू कम गर्न र क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले त्रिकटुले कलेजोको कार्यक्षमता सुधार्ने (Hepatoprotective), रगतमा खराब कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउने (Hypolipidemic) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory) कुरा प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

त्रिकटु अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको उष्ण (तातो) प्रकृतिका कारण केही अवस्थामा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, एसिडिटी (Hyperacidity), अल्सर (Peptic ulcer) वा छाती पोल्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले त्रिकटुको सेवन कम मात्रामा वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ, किनकि यसको तातो प्रभावले गर्भलाई असर गर्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको परामर्श लिनु उचित हुन्छ।

रक्तस्रावको समस्या (Bleeding disorders): नाकबाट रगत आउने (Epistaxis) वा अन्य रक्तस्रावको समस्या भएकाहरूले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): त्रिकटुले अन्य औषधिहरूको अवशोषण बढाउने भएकाले, नियमित रूपमा एलोपेथिक औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

जठराग्नि (Jatharagni): पेटमा हुने पाचन शक्ति वा अग्नि, जसले खाएको कुरा पचाउन मद्दत गर्छ (Digestive fire)।

आम (Ama): राम्ररी नपचेको खानाबाट शरीरमा उत्पन्न हुने विषाक्त पदार्थ (Metabolic toxins)।

दीपन (Deepana): भोक जगाउने र पाचन शक्ति बढाउने प्रक्रिया (Appetizer/Digestive stimulant)।

पाचन (Pachana): शरीरमा जम्मा भएको विषाक्त पदार्थ (आम) लाई पचाउने प्रक्रिया (Digestion of toxins)।

गुल्म (Gulma): पेटमा हावा वा अन्य कारणले डल्लो पर्ने वा ग्याँस जमेर हुने ट्युमर जस्तो अवस्था (Abdominal tumor/Lump)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic/Nootropic)।

त्रिफला (त्रिफला / Triphala)

१. परिचय (Introduction)

त्रिफला नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी मिश्रित औषधि हो। संस्कृत शब्द 'त्रिफला' को अर्थ 'तीन फलहरू' (Three fruits) हुन्छ। यो तीनवटा अत्यन्त गुणकारी फलहरू—हर्रो (Haritaki - *Terminalia chebula*), बर्रो (Bibhitaki - *Terminalia bellirica*), र अमला (Amalaki - *Phyllanthus emblica*) को समान मात्रामा मिलाएर तयार पारिने एक विशिष्ट मिश्रण हो। यी तीनवटै फलहरू Combretaceae र Phyllanthaceae परिवार अन्तर्गत पर्दछन्। नेपाली समाजमा त्रिफलालाई केवल एक औषधिको रूपमा मात्र नभई दैनिक जीवनमा शरीरलाई स्वस्थ राख्ने एक महत्त्वपूर्ण रसायनको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा त्रिफलाको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले शरीरको सम्पूर्ण शुद्धीकरण (Complete body detox) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन यसको नियमित सेवन गर्ने गर्दथे। विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्न र शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त, र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न त्रिफलालाई 'अमृत' समान मानिन्छ। यसको नियमित प्रयोगले शरीरलाई ऊर्जावान् बनाउनुका साथै दीर्घायु प्रदान गर्ने जनविश्वास नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा त्रिफलालाई एक उत्कृष्ट रसायन र त्रिदोषनाशक औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' को हरीतक्यादि वर्गमा त्रिफलाको गुण र महत्त्वलाई यसरी प्रस्तुत गरिएको छ:

श्लोक:

"पथ्याबिभीतधात्रीणां फलैः स्यात्त्रिफला समैः।
फलत्रिकञ्च त्रिफला सा वरा च प्रकीर्तिता॥
त्रिफला कफपित्तघ्नी मेहकुष्ठहरा सरा।
चक्षुष्या दीपनी रुच्या विषमज्वरनाशिनी॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक ३९-४०)

नेपाली अनुवाद:

हर्रो, बर्रो र अमलाको फललाई समान मात्रामा मिलाएपछि त्यसलाई त्रिफला भनिन्छ। यसलाई फलत्रिक र वरा (सर्वश्रेष्ठ) पनि भनिन्छ। त्रिफलाले कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, प्रमेह (मधुमेह/Diabetes) र कुष्ठ (छालाका रोगहरू/Skin diseases) लाई हटाउँछ, दिसा खुलाउँछ

(Laxative), आँखाको लागि हितकर (Good for eyes) छ, जठराग्नि (पाचन शक्ति/Digestive fire) बढाउँछ, रुचि जगाउँछ र विषम ज्वरो (Chronic fever) लाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): पाँच रसहरू (अम्ल, तिक्त, कटु, कषाय, र मधुर) - लवण (नुनिलो) बाहेक।

गुण (Qualities): लघु (Light) र रुक्ष (Dry)।

वीर्य (Potency): अनुष्ण शीत (Neutral - न धेरै तातो, न धेरै चिसो)।

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)।

दोष प्रभाव (Dosha effect): त्रिदोषघ्न (वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलन गर्ने)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा त्रिफलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी कब्जियत (Constipation), अपच (Indigestion), र ग्यास्ट्रिक (Gastritis) जस्ता पेटका समस्याहरूमा यो अचुक औषधिको रूपमा चिनिन्छ। यसका साथै, आँखाको ज्योति बढाउन, कपाल झर्न रोक्न, र छालाका विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

कब्जियत र पेट सफा गर्न: एक चम्चा (करिब ३-५ ग्राम) त्रिफला चूर्णलाई राति सुत्नुअघि मनतातो पानीसँग सेवन गर्नाले बिहान पेट राम्ररी सफा हुन्छ र कब्जियतको समस्या हट्छ।

आँखाको ज्योतिको लागि (Eye wash): एक चम्चा त्रिफला चूर्णलाई राति एक गिलास सफा पानीमा भिजाएर राख्ने। बिहान त्यसलाई सफा सुतीको कपडाले छानेर उक्त पानीले आँखा धुनाले आँखाको ज्योति बढ्नुका साथै आँखा पोल्ने र रातो हुने समस्या कम हुन्छ।

मोटोपन घटाउन (Weight loss): बिहान खाली पेटमा एक चम्चा त्रिफला चूर्णलाई मनतातो पानी र एक चम्चा मह (Honey) सँग मिसाएर नियमित सेवन गर्नाले शरीरको अतिरिक्त बोसो घट्न मद्दत पुग्छ।

घाउ र खटिरा सफा गर्न: त्रिफलालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) ले पुरानो घाउ वा खटिरा धुनाले घाउ छिटो निको हुन्छ र संक्रमण (Infection) हुनबाट रोक्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

त्रिफलाको औषधीय मूल्य अत्यन्त उच्च छ। यसले शरीरमा विभिन्न औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। यो एक उत्कृष्ट एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant), सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), र सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) औषधिको रूपमा कार्य गर्दछ।

यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउनुका साथै आन्द्राको चाललाई नियमित गरी कब्जियत हटाउँछ। मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि पनि यो निकै लाभदायक छ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ (Antidiabetic action)। यसका साथै, यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउने (Hepatoprotective) र रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्ने (Hypolipidemic) कार्य पनि गर्दछ।

मात्रा (Dosage):

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा ३ देखि ६ ग्राम (एकदेखि दुई चिया चम्चा) त्रिफला चूर्ण मनतातो पानी, मह, वा घिउसँग सेवन गर्न सकिन्छ। रोगको प्रकृति र व्यक्तिको शारीरिक अवस्था अनुसार यसको मात्रा फरक पर्न सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

त्रिफला पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिन सी (Vitamin C): अमलाको उपस्थितिले गर्दा त्रिफलामा भिटामिन सी अत्यधिक मात्रामा हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Fiber): त्रिफलामा पाइने उच्च फाइबरले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ।

प्रोटिन र फ्याटी एसिड (Protein and Fatty acids): बर्रोको बीउमा प्रोटिन र ओमेगा-३ (Omega-3) तथा ओमेगा-६ (Omega-6) फ्याटी एसिडहरू पाइन्छन्, जसले मुटु र मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

त्रिफलाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ।

यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत पुग्छ। त्रिफलामा सात्त्विक (Sattvic) गुणहरू हुने भएकाले यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न सहयोग गर्दछ। यसले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई फाइदा पुग्छ। साथै, यसले स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि त्रिफलाका परम्परागत फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार त्रिफलामा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गर्छन्।

ग्यालिक एसिड र एलाजिक एसिड (Gallic acid and Ellagic acid): यी शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन् जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुण प्रदर्शन गर्छन्।

चेबुलाजिक एसिड (Chebulagic acid): हर्रोमा पाइने यो यौगिकले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र मधुमेह नियन्त्रण गर्ने (Antidiabetic) कार्य गर्दछ।

ट्यानिन र फ्लेभोनोइड्स (Tannins and Flavonoids): यी यौगिकहरूले सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) कार्य गर्छन् र घाउ छिटो निको पार्न मद्दत गर्छन्।

भिटामिन सी (Ascorbic acid): यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system) लाई बलियो बनाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि त्रिफला एक सुरक्षित र प्राकृतिक औषधि हो, तर केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले त्रिफलाको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले आन्द्राको चाल बढाएर गर्भपतनको जोखिम निम्त्याउन सक्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

पखाला लागेको अवस्थामा (During Diarrhea): त्रिफलाको मुख्य काम दिसा खुलाउने (Laxative) भएकाले, पखाला लागेको वा आउँ परेको अवस्थामा यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले त्रिफला सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

दोष विशेष सावधानी: शरीरमा अत्यधिक रुक्षता (Dryness) वा वात दोष बढेको अवस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले शरीरलाई थप सुख्खा बनाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र बुढ्यौली रोक्ने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि (Rejuvenative therapy)।

त्रिदोष (Tridosha): आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू—वात, पित्त र कफ (The three fundamental bodily bio-elements)।

जठराग्नि (Jatharagni): खाएको खानालाई पचाउने पेटको अग्नि वा पाचन शक्ति (Digestive fire)।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विभिन्न रोगहरू, जसमा मधुमेह (Diabetes) पनि पर्दछ (Urinary disorders including diabetes)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

अनुष्ण शीत (Anushna Sheeta): न धेरै तातो न धेरै चिसो, सन्तुलित तापक्रम भएको गुण (Neutral potency)।

च्यवनप्राश (च्यवनप्राश / Polyherbal Ayurvedic Jam)

१. परिचय (Introduction)

च्यवनप्राश (Chyawanprash) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य औषधीय मिश्रण हो। संस्कृतमा पनि यसलाई 'च्यवनप्राश' नै भनिन्छ। यो मुख्यतया अमला (Indian gooseberry / *Phyllanthus emblica*) लाई आधार मानेर ४० भन्दा बढी जडीबुटीहरूको सम्मिश्रणबाट तयार पारिने एक प्रकारको आयुर्वेदिक लेदो (Jam) हो। नेपाली समाजमा यसलाई विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न प्रयोग गरिन्छ।

यसको ऐतिहासिक महत्त्व अत्यन्त गहिरो छ। प्राचीन वैदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, अश्विनी कुमारहरू (देवताहरूका चिकित्सक) ले महर्षि च्यवनलाई वृद्धावस्थाबाट पुनः युवावस्थामा फर्काउन र उनको शारीरिक तथा मानसिक शक्ति पुनर्स्थापित गर्न यो विशेष रसायन तयार पारेका थिए। महर्षि च्यवनको नामबाट नै यसको नाम 'च्यवनप्राश' रहन गएको हो। हजारौं वर्षदेखि यो नेपाली र दक्षिण एसियाली संस्कृतिमा एक प्रमुख स्वास्थ्यवर्द्धक टोनिक (Health tonic) को रूपमा स्थापित छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रामाणिक ग्रन्थ 'चरक संहिता' को चिकित्सा स्थानमा च्यवनप्राशको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। यसलाई सबै रसायनहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ मानिएको छ।

श्लोक:

इत्ययं च्यवनप्राशः परमुक्तो रसायनः।
कासश्वासहरश्चैव विशेषेणोपदिश्यते।।
क्षीणक्षतानां वृद्धानां बालानां चाङ्गवर्धनः।
स्वरक्षयमुरोरोगं हृद्रोगं वातशोणितम्।।
पिपासां मूत्रशुक्रस्थान् दोषांश्चाप्यपकर्षति।
अस्य मात्रां प्रयुञ्जीत योपरुन्ध्यान्न भोजनम्।।
अस्य प्रयोगाच्च्यवनः सुवृद्धोऽभूत् पुनर्युवा।
मेधां स्मृतिं कान्तिमनामयत्वमायुः प्रकर्षं बलमिन्द्रियाणाम्।।
स्त्रीषु प्रहर्षं परमग्निवृद्धिं वर्णप्रसादं पवनानुलोम्यम्।
रसायनस्यास्य नरः प्रयोगाल्लभेत जीर्णोऽपि कुटीप्रवेशात्।।

(चरक संहिता, चिकित्सा स्थान १/१/६२-७४)

नेपाली अनुवाद:
यो च्यवनप्राश सबैभन्दा उत्तम रसायन हो। यो विशेषगरी खोकी र दम (Asthma) नाश गर्नका लागि उपदेश गरिएको छ। यसले कमजोर, वृद्ध र बालबालिकाहरूको शरीरको विकास गर्दछ। यसले स्वर बस्ने, छातीको रोग, मुटुको रोग, वातरक्त (Gout), तिर्खा लाग्ने र पिसाब तथा शुक्रकीटसम्बन्धी दोषहरूलाई हटाउँछ। यसको सेवन यति मात्रामा गर्नुपर्छ जसले खानाको पाचनमा बाधा नपुर्‍याओस्। यसको प्रयोगले अत्यन्त वृद्ध भएका च्यवन ऋषि पुनः युवा भएका थिए। यसको सेवनले बुद्धि, स्मरणशक्ति, चमक, रोगमुक्त अवस्था, लामो आयु, इन्द्रियहरूको बल, यौन क्षमता, पाचन अग्नि, राम्रो वर्ण र वायुको अनुलोमन (Proper movement of Vata) प्राप्त हुन्छ। यस रसायनको प्रयोगले वृद्ध व्यक्तिले पनि नयाँ यौवन प्राप्त गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:
रस (Taste): पञ्चरस (लवण बाहेकका पाँच रस - मधुर, अम्ल, कटु, तिक्त, कषाय)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): शीत (Cold) र उष्ण (Hot) को सन्तुलन (मुख्यतया अमलाको कारण शीत, तर अन्य जडीबुटीले सन्तुलित)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): त्रिदोष शामक (Vata, Pitta र Kapha तीनै दोषलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली घरपरिवारमा च्यवनप्राशलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा रुघाखोकी, ज्वरो र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूबाट बच्न यसको नियमित सेवन गर्ने चलन छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):
रुघाखोकी र दम (Cough and Asthma): बिहान खाली पेटमा एक चम्चा च्यवनप्राश मनतातो दूधसँग सेवन गर्नाले श्वासप्रश्वास नली सफा हुन्छ र खोकी कम हुन्छ।

शारीरिक कमजोरी (Physical Weakness): सुत्केरी महिला वा लामो बिमारीबाट उठेका व्यक्तिहरूलाई शारीरिक बल फर्काउन दिनको दुई पटक आधा-आधा चम्चा च्यवनप्राश खुवाइन्छ।

पाचन सुधार (Digestive Improvement): खाना खानुअघि थोरै मात्रामा च्यवनप्राश खाँदा यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ र भोक जगाउँछ।

बालबालिकाको वृद्धि (Growth in Children): बढ्दो उमेरका बालबालिकाहरूलाई दैनिक एक चौथाइ चम्चा च्यवनप्राश खुवाउनाले उनीहरूको शारीरिक र मानसिक विकासमा मद्दत पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

च्यवनप्राशमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले मुख्यतया रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory), सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), र सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) को रूपमा काम गर्छ।

यसको मुख्य आधार अमला भएकोले यो भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ। यसमा रहेका पिप्पली (Long pepper), अदुवा र अन्य जडीबुटीहरूले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई बलियो बनाउँछन्। साथै, यसले रगत सफा गर्ने (Blood purifier), मुटुको कार्यक्षमता बढाउने (Cardioprotective) र कलेजोलाई स्वस्थ राख्ने (Hepatoprotective) कार्य गर्दछ।

मात्रा (Dosage):

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, एक वयस्क व्यक्तिले दैनिक १ देखि २ चम्चा (लगभग १२ देखि २४ ग्राम) च्यवनप्राश मनतातो दूध वा पानीसँग सेवन गर्नुपर्छ। बालबालिकाहरूका लागि आधा चम्चा पर्याप्त हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

च्यवनप्राश एक उत्कृष्ट पोषणयुक्त आहार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

भिटामिन सी (Vitamin C): अमलाको प्रचुर मात्रा हुने भएकाले यो भिटामिन सी को भण्डार हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): यसमा रहेका जडीबुटीहरूले आवश्यक एमिनो एसिड (Amino acids) र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्ने फाइबर प्रदान गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा पोलिफेनोल (Polyphenols) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्, जसले शरीरलाई हानिकारक तत्त्वहरूबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

च्यवनप्राशले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कलाई पोषण दिने रसायनको रूपमा लिइन्छ।

यसमा रहेका अश्वगन्धा (Ashwagandha), ब्राह्मी (Brahmi) र घिउ (Ghee) जस्ता तत्त्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छन्। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। नियमित सेवनले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन, एकाग्रता (Concentration) सुधार गर्न र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गरी मानसिक थकान हटाउँछ। यसको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त र सकारात्मक राख्न मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि च्यवनप्राशका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा ग्यालिक एसिड (Gallic acid), एलाजिक एसिड (Ellagic acid), र भिटामिन सी (Ascorbic acid) प्रमुख छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि च्यवनप्राशले म्याक्रोफेज (Macrophages) को गतिविधि बढाएर शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system) लाई सक्रिय बनाउँछ। यसले एन्टिअक्सिडेन्ट इन्जाइमहरू (Antioxidant enzymes) को स्तर बढाएर अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ। साथै, यसमा रहेका जडीबुटीहरूले श्वासप्रश्वास नलीको सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory action) र एलर्जी (Anti-allergic) विरुद्ध लड्ने क्षमता राख्ने कुरा क्लिनिकल परीक्षणहरूबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि च्यवनप्राश धेरैका लागि सुरक्षित छ, तर केही अवस्थामा सावधानी अपनाउनु पर्छ:

मधुमेह (Diabetes): परम्परागत च्यवनप्राशमा सख्खर वा चिनी र महको मात्रा धेरै हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ वा चिनीमुक्त (Sugar-free) विकल्प रोज्नुपर्छ।

अम्लपित्त (Hyperacidity): पित्त दोष (Pitta dosha) बढेको वा गम्भीर ग्यास्ट्रिक समस्या भएका व्यक्तिहरूले खाली पेटमा यसको सेवन गर्दा पेट पोल्ने समस्या हुन सक्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि आयुर्वेदिक चिकित्सकको परामर्श लिनु उचित हुन्छ।

उष्ण प्रकृतिका व्यक्ति: शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले गर्मी मौसममा यसको मात्रा कम गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने, बुढ्यौली रोक्ने र आयु बढाउने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि (Rejuvenation therapy)।

अनुलोमन (Anulomana): शरीरको वायु वा मललाई सही दिशामा (तलतिर) धकेल्ने प्रक्रिया (Proper downward movement of bodily winds/wastes)।

वातरक्त (Vatarakta): वात दोष र रगतको खराबीले गर्दा जोर्नीहरूमा दुख्ने र सुन्निने रोग (Gout/Gouty arthritis)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धि बढाउने तत्त्व (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

त्रिदोष (Tridosha): शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू — वात, पित्त र कफ (The three fundamental bodily bio-elements)।

धातु (Dhatu): शरीर निर्माण गर्ने सात आधारभूत तन्तुहरू — रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र (The seven fundamental bodily tissues)।

दशमूल (दशमूल / Ten-root Ayurvedic compound)

१. परिचय (Introduction)

दशमूल आयुर्वेदको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र प्रसिद्ध जडीबुटीहरूको समूह हो। संस्कृतमा 'दश' को अर्थ दस र 'मूल' को अर्थ जरा हुन्छ, अर्थात् दशमूल दस विभिन्न औषधीय वनस्पतिहरूको जराहरूको एक अद्वितीय र शक्तिशाली मिश्रण हो। यसलाई दुई भागमा विभाजन गरिएको छ: बृहत् पञ्चमूल (पाँच ठूला रूखहरूको जरा) जसमा बिल्व (Aegle marmelos), अग्निमन्थ (Premna integrifolia), श्योनाक (Oroxylum indicum), पाटला (Stereospermum suaveolens), र गम्भारी (Gmelina arborea) पर्दछन्, र लघु पञ्चमूल (पाँच साना बिरुवाहरूको जरा) जसमा शालपर्णी (Desmodium gangeticum), पृश्निपर्णी (Uraria picta), बृहती (Solanum indicum), कण्टकारी (Solanum xanthocarpum), र गोक्षुर (Tribulus terrestris) पर्दछन्।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा दशमूलको ऐतिहासिक र गहिरो महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्न, शरीरको दुखाइ कम गर्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन नेपाली घरपरिवारमा दशमूलको क्वाथ (Decoction) वा काढा बनाएर खुवाउने चलन पुस्तौंदेखि चलिआएको छ। यसले शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न प्रकारका वात रोगहरूलाई निको पार्न मद्दत गर्दछ।

प्राचीन कालदेखि नै दशमूललाई एक 'रसायन' (Rejuvenative) को रूपमा लिइन्छ जसले शरीरको सम्पूर्ण प्रणालीलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। यसको प्रयोगले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूलाई बलियो बनाउने र उमेर बढ्दै जाँदा देखिने समस्याहरूलाई कम गर्ने विश्वास गरिन्छ। त्यसैले, दशमूल नेपाली परम्परागत उपचार पद्धतिको एक अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा दशमूलको गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा दशमूलको बारेमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

दशमूलं त्रिदोषघ्नं श्वासकासशिरोरुजः।
तन्द्राशोथज्वरानाहपार्श्वपीडारुचीर्हरेत् ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग, ४२)

नेपाली अनुवाद: दशमूलले वात, पित्त र कफ गरी तीनै दोषहरूलाई (Tridosha) नाश गर्दछ। यसले दम (Asthma), खोकी (Cough), टाउको दुखाइ (Headache), आलस्य (Lethargy), सुन्निने समस्या (Edema/Inflammation), ज्वरो (Fever), पेट फुल्ने (Bloating), कोखा दुख्ने (Flank pain) र अरुचि (Anorexia) जस्ता रोगहरूलाई निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

आयुर्वेदका अनुसार दशमूलको रस (Rasa/Taste) तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Qualities) लघु (Light) र रुक्ष (Dry) हुन्छ भने वीर्य (Virya/Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ। यसको विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले मुख्य रूपमा वात दोषलाई शान्त पार्छ (Vata pacifying), तर समग्रमा यसले त्रिदोष (Vata, Pitta, Kapha) सन्तुलन गर्ने काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा दशमूललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जाडो महिनामा वा शरीरमा चिसो पसेको बेला यसको प्रयोग अत्यधिक हुन्छ।

सुत्केरी स्याहार (Postpartum Care) मा सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, पाठेघरलाई सफा गर्न र सुन्निने समस्या कम गर्न दशमूलको काढा नियमित रूपमा खुवाइन्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा ५० ग्राम दशमूलको धूलोलाई ४ गिलास पानीमा उमालिन्छ। पानी सुकेर १ गिलास बाँकी रहेपछि त्यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा बिहान र बेलुका पिउने गरिन्छ। यसमा थोरै मह वा सख्खर मिसाउन सकिन्छ।

जोर्नी र जीउ दुखाइ (Joint and Body Ache) को सन्दर्भमा, वात दोष बढेर हुने जोर्नी दुखाइ, कम्मर दुखाइ र बाथ रोगमा (Arthritis) दशमूल अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा दशमूलको क्वाथ बनाएर त्यसमा थोरै अदुवाको धूलो (सुठो) मिसाएर पिउनाले जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्यामा छिटो राहत मिल्छ। साथै, दशमूल सिद्ध तेलले मालिस गर्नाले पनि दुखाइ कम हुन्छ।

दम र खोकी (Asthma and Cough) जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूमा यसले कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा दशमूलको काढामा पिप्लाको धूलो र मह मिसाएर दिनको दुई पटक पिउनाले पुरानो खोकी र दममा फाइदा गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

दशमूलमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक बहुउपयोगी औषधि बनाउँछ।

यसले सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) काम गर्दछ। दशमूलमा रहेका सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरका विभिन्न भागमा सुन्निने प्रक्रियालाई (Inflammation) रोक्न मद्दत गर्छन्। यसले प्रोस्टाग्लान्डिन (Prostaglandin) को उत्पादनलाई कम गरी दुखाइ र सुन्निने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा घटाउँछ। साथै, यसले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम पनि गर्दछ। यसले स्नायु प्रणालीमा

(Nervous system) प्रभाव पारेर दुखाइको महसुस कम गराउँछ, जसले गर्दा यो साइटिका (Sciatica) र मांसपेशीको दुखाइमा (Muscle spasm) उपयोगी हुन्छ।

श्वासप्रश्वास सुधार गर्ने (Bronchodilator) सन्दर्भमा, यसमा रहेका कण्टकारी र बृहती जस्ता जडीबुटीहरूले श्वासनलीलाई फराकिलो बनाउन र कफलाई बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्छन्। पाचन सुधार गर्ने (Digestive stimulant) सन्दर्भमा, बिल्व र अग्निमन्थले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउन र पेट फुल्ने समस्या (Flatulence) कम गर्न मद्दत गर्छन्।

मात्रा (Dosage) को कुरा गर्दा, आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार दशमूलको क्वाथ (Decoction) ४० देखि ५० मिलिलिटर दिनको दुई पटक लिन सकिन्छ। धूलो (Churna) को रूपमा ३ देखि ६ ग्रामसम्म मनतातो पानीसँग लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

दशमूल दस विभिन्न जडीबुटीहरूको मिश्रण भएकोले यसमा विविध प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals) को सन्दर्भमा, यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी र मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) को सन्दर्भमा, दशमूलमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट (Oxidative stress) बचाउँछन् र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछन्। फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) को सन्दर्भमा, यसमा रहेका अल्कालोइड्स (Alkaloids) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

दशमूल शारीरिक स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यको लागि पनि अत्यन्त लाभदायक छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction) सन्दर्भमा, वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने मानसिक अशान्ति, डर र चिन्तालाई दशमूलले शान्त पार्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) आराम प्रदान गरी मानसिक तनाव कम गर्छ। निद्रा सुधार गर्ने (Sleep Quality) सन्दर्भमा, यसको नियमित सेवनले स्नायुहरूलाई शान्त पारी गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत गर्छ।

मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Function) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Concentration) सुधार गर्न मद्दत गर्छ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिई मनलाई स्थिर र शान्त राख्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि दशमूलका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्।

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) को सन्दर्भमा, दशमूलमा इजेनिन (Aegenine), मार्मेलोसिन् (Marmelosin), डायोसजेनिन (Diosgenin), र सोलासोडिन (Solasodine) जस्ता महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research) ले देखाएका छन् कि दशमूलको अर्कले COX-2 इन्जाइमलाई रोकेर सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic) काम गर्छ। स्नायु संरक्षण (Neuroprotective) को सन्दर्भमा, वैज्ञानिक अध्ययनहरूले दशमूलमा स्नायु कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउने (Neuroprotective) गुण रहेको पुष्टि गरेका छन्, जुन पार्किन्सन्स (Parkinson's disease) जस्ता रोगहरूमा लाभदायक हुन सक्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

दशमूल सामान्यतया सुरक्षित मानिए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy) को सन्दर्भमा, गर्भवती महिलाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना दशमूलको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले वात दोषलाई प्रभावित गरी पाठेघरमा असर गर्न सक्छ। पित्त प्रकृति (Pitta Dosha) को सन्दर्भमा, यसको वीर्य उष्ण (Hot potency) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेको अवस्थामा (जस्तै: अल्सर, अत्यधिक रक्तस्राव) यसको सेवन कम मात्रामा वा चिकित्सकको निगरानीमा मात्र गर्नुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले दशमूल सेवन गर्दा ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
त्रिदोष (Tridosha)	**आयुर्वेदका तीन आधारभूत शारीरिक ऊर्जाहरू** — वात, पित्त र कफ	The three fundamental bodily bio-elements in Ayurveda - Vata, Pitta, and Kapha
क्वाथ (Kwatha)	जडीबुटीहरूलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको झोल औषधि	A herbal decoction prepared by boiling herbs in water
रसायन (Rasayana)	शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने र बुढ्यौली रोक्ने आयुर्वेदिक औषधि वा विधि	Rejuvenative therapy or medicine that nourishes bodily tissues and prevents aging
वीर्य (Virya)	औषधिको तातो वा चिसो प्रभाव पार्ने शक्ति	The active potency or energy of a substance, either hot or cold
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव	The post-digestive effect of a substance on the body
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी	Herbs or substances that enhance intellect, memory, and cognitive functions

पञ्चकोल (पञ्चकोल / Panchakola)

१. परिचय (Introduction)

पञ्चकोल (Panchakola) आयुर्वेद र नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र प्राचीन औषधीय मिश्रण हो। संस्कृतमा 'पञ्च' भन्नाले पाँच र 'कोल' भन्नाले एक निश्चित तौल (करिब ६ ग्राम) वा पाँचवटा विशेष जडीबुटीहरूको समूहलाई बुझाउँछ। यस मिश्रणमा पाँचवटा अत्यन्त उष्ण र तीक्ष्ण जडीबुटीहरू समावेश हुन्छन्: पिप्पली (Piper longum), पिप्पलीमूल (Piper longum को जरा), चव्य (Piper retrofractum), चित्रक (Plumbago zeylanica), र सुठो वा नागर (Zingiber officinale)। यी पाँचवटै जडीबुटीहरूलाई समान मात्रामा मिलाएर पञ्चकोल तयार गरिन्छ।

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र भान्सामा पञ्चकोलको प्रयोग विशेषगरी पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन र शरीरको चिसोपन हटाउन गरिन्छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई 'अग्निदीपक' (Digestive fire igniter) को रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी जाडो मौसममा वा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूलाई दिइने ज्वानोको झोल वा अन्य तातो खानेकुराहरूमा पञ्चकोलका अवयवहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रयोग हुने गर्दछन्। यसले शरीरमा रहेको विषाक्त पदार्थ (Ama) लाई नष्ट गरी समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा, पञ्चकोललाई राजदरबारका वैद्यहरूले राजाहरूको पाचन शक्ति बढाउन र भोक जगाउन प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। चरक संहिता र सुश्रुत संहिता जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको महिमा व्यापक रूपमा वर्णन गरिएको छ। आज पनि गाउँघरमा अपच, ग्यास्ट्रिक र चिसोबाट लाग्ने रोगहरूको घरेलु उपचारमा पञ्चकोलको प्रयोग उत्तिकै सान्दर्भिक र प्रभावकारी मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पञ्चकोललाई पाचन र चयापचय (Metabolism) सुधार गर्ने उत्कृष्ट औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको हरीतक्यादि वर्गमा पञ्चकोलको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

पिप्पली पिप्पलीमूलं चव्यचित्रकनागरम् ।
एकत्र मिलितं ताहि पञ्चकोलमुदाहृतम् ॥
पञ्चकोलं रसे पाके कटुकं रुचिकृन्मतम् ।
तीक्ष्णोष्णं पाचनं श्रेष्ठं दीपनं कफवातजित् ॥
(भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

पिप्पली, पिप्पलीमूल, चव्य, चित्रक र सुठो (नागर) - यी पाँचवटा जडीबुटीहरूलाई एकै ठाउँमा मिलाएपछि त्यसलाई 'पञ्चकोल' भनिन्छ। पञ्चकोल स्वादमा (रस) र पचेपछिको अवस्थामा (विपाक) पिरो (कटु) हुन्छ। यसले खानामा रुचि जगाउँछ। यो स्वभावले तीक्ष्ण र तातो (उष्ण) हुन्छ, पाचन गर्नमा सर्वश्रेष्ठ छ, जठराग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्दछ र कफ तथा वात दोषलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (Pungent/पिरो)

गुण (Qualities): लघु (Light/हलुका), रूक्ष (Dry/सुक्खा), तीक्ष्ण (Sharp/तीखो)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot/तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent/पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली जनजीवनमा पञ्चकोललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पेटसम्बन्धी रोगहरू र श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

१. अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Bloating):

खाना नपच्ने, पेट फुल्ने र ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा पञ्चकोलको चूर्ण प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: आधा चम्चा (करिब २-३ ग्राम) पञ्चकोल चूर्णलाई मनतातो पानी वा मोही (Buttermilk) सँग खाना खानुअघि दिनको दुई पटक सेवन गर्नाले पाचन शक्ति बढ्छ र पेट फुल्ने समस्या कम हुन्छ।

२. सुत्केरी अवस्थाको स्याहार (Postpartum Care):

सुत्केरी महिलाको शरीरलाई न्यानो राख्न र पाठेघरको शुद्धीकरण गर्न पञ्चकोलका अवयवहरू प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: पञ्चकोलको चूर्णलाई घिउ वा सख्खरसँग मिलाएर सुत्केरीलाई खुवाउनाले शरीरको दुखाइ कम हुन्छ, पाचन सुध्रिन्छ र दूधको मात्रा बढ्न मद्दत पुग्छ।

३. रुघाखोकी र दम (Cough and Asthma):

चिसोको कारणले हुने खोकी र छातीमा जमेको कफ निकाल्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: एक चौथाइ चम्चा पञ्चकोल चूर्णलाई एक चम्चा शुद्ध महसँग मिलाएर बिहान-बेलुका चाट्नाले कफ पग्लिएर बाहिर निस्कन्छ र श्वासप्रश्वासमा सहजता आउँछ।

४. आमवात (Rheumatoid Arthritis को प्रारम्भिक अवस्था):
शरीरमा जमेको विषाक्त पदार्थ (Ama) र वात दोषको कारणले हुने जोर्नीको दुखाइमा यो लाभदायक छ।

घरेलु उपचार विधि: पञ्चकोललाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) वा पञ्चकोल सिद्ध जल (Panchakola processed water) दिनभरि पिउनाले शरीरको दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)
पञ्चकोलमा रहेका पाँचवटै जडीबुटीहरूको संयुक्त प्रभावले यसलाई एक शक्तिशाली औषधि बनाउँछ। यसका प्रमुख औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) यस प्रकार छन्:

अग्निदीपक र आमपाचक (Digestive and Detoxifying): यसले आमाशयमा पाचक रसहरूको उत्पादन बढाउँछ। यसले शरीरमा जम्मा भएका अपाच्य र विषाक्त तत्त्वहरू (Endotoxins/Ama) लाई पचाएर शरीरलाई शुद्ध गर्दछ।

शोथहर (Anti-inflammatory): पञ्चकोलमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने गुण हुन्छ। यसले आन्द्राको सुन्निने समस्या (Colitis) र जोर्नीको दुखाइमा राहत प्रदान गर्दछ।

कृमिघ्न (Antimicrobial): यसमा रहेका तीक्ष्ण तत्त्वहरूले पेटका हानिकारक कीटाणु र ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छन्।

कफनिस्सारक (Expectorant): यसले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) र दमका बिरामीलाई फाइदा पुग्छ।

मेदहर (Lipid-lowering): यसले शरीरको चयापचय (Metabolism) दर बढाएर अतिरिक्त बोसो र कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया वयस्क व्यक्तिका लागि यसको मात्रा १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक मनतातो पानी, मह वा घिउसँग रोगको प्रकृति हेरी सेवन गर्न सिफारिस गरिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)
यद्यपि पञ्चकोललाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा रहेका जडीबुटीहरूले शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू पनि प्रदान गर्दछन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने बी-भिटामिनले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): पञ्चकोलमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी बलियो बनाउँछन्।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा रहेको फाइबरले आन्द्राको चाललाई नियमित गरी कब्जियत हुन दिँदैन।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन् जसले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पञ्चकोलको प्रभाव शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र सीमित नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो हुन्छ। आयुर्वेदमा पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) रहेको मानिन्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): पञ्चकोलले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। वात दोषको असन्तुलन नै डर, चिन्ता र अस्थिरताको मुख्य कारण हो। वात शान्त हुँदा मनमा स्थिरता र शान्ति छाउँछ।

मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Function): यसले शरीरको चयापचय सुधारेर मस्तिष्कसम्म पुग्ने रक्तसञ्चार र पोषणलाई बढाउँछ। यसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): शरीरमा आम (Toxins) जम्मा हुँदा निद्रामा बाधा पुग्छ। पञ्चकोलले आमपाचन गरी शरीरलाई हल्का बनाउँछ, जसले गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties): यसले शरीरका स्रोतस (Micro-channels) हरूलाई सफा गरी चेतनाको स्तर बढाउँछ र मानसिक स्पष्टता (Mental clarity) प्रदान गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि पञ्चकोलका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

पाइपरिन (Piperine): पिप्पली, पिप्पलीमूल र चव्यमा पाइने यो मुख्य यौगिक हो। यसले 'बायोइन्हान्सर' (Bioenhancer) को रूपमा काम गर्छ, अर्थात् यसले अन्य औषधि र पोषक तत्त्वहरू शरीरमा सोसिने क्षमता (Bioavailability) बढाउँछ। साथै, यसले पाचन इन्जाइमहरूलाई सक्रिय बनाउँछ।

प्लमबाजिन (Plumbagin): यो चित्रकमा पाइने शक्तिशाली यौगिक हो। अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार यसमा बलियो एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र सुन्निने प्रक्रिया रोक्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ।

जिन्जेरोल (Gingerol): सुठो (अदुवा) मा पाइने यो यौगिकले वाकवाकी लाग्ने समस्या कम गर्छ र पेटको दुखाइ तथा ग्यास्ट्रिक अल्सरको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पञ्चकोलको अर्क (Extract) ले आन्द्राको सुन्निने रोग (Colitis) मा इन्फ्लामेटरी मार्करहरू (Inflammatory markers जस्तै TNF-α) लाई कम गर्ने देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पञ्चकोल अत्यन्त उष्ण र तीक्ष्ण प्रकृतिको हुने भएकाले यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, अम्लपित्त (Hyperacidity), पेटमा अल्सर (Peptic ulcer) वा छाती पोल्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र निकै कम मात्रामा गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy): यसको तातो र तीक्ष्ण गुणले गर्भाशयलाई उत्तेजित गर्न सक्ने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले विशेषगरी पहिलो त्रैमासिकमा यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders): नाकबाट रगत आउने, पायल्सबाट रगत जाने वा महिनावारीमा अत्यधिक रक्तस्राव हुने महिलाहरूले यसको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यसले रगत पातलो बनाउने औषधिहरू (Anticoagulants) को प्रभाव बढाउन सक्ने भएकाले त्यस्ता औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीले होसियार हुनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

अग्निदीपक (Agnideepaka): जठराग्नि वा पाचन शक्तिलाई प्रज्वलित गर्ने वा बढाउने गुण (Digestive fire stimulant)।

आम (Ama): राम्ररी नपचेको खानाबाट शरीरमा उत्पन्न हुने विषाक्त पदार्थ (Metabolic toxins/Endotoxins)।

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम स्वाद वा प्रभाव (Post-digestive effect)।

स्रोतस (Srotas): शरीरभित्र पोषक तत्त्व र ऊर्जा प्रवाह हुने सूक्ष्म नली वा बाटोहरू (Micro-channels of the body)।

अनुपान (Anupana): मुख्य औषधिसँगै खाइने तरल पदार्थ, जस्तै: मह, घिउ वा मनतातो पानी, जसले औषधिको प्रभाव बढाउँछ (Vehicle for medicine)।

गुल्म (Gulma): पेटमा ग्यास वा अन्य कारणले डल्लो परेको जस्तो महसुस हुने अवस्था वा ट्युमर (Abdominal tumor/lump)।

सितोपलादि चूर्ण (Sitopaladi Churna / Ayurvedic compound formula)

१. परिचय (Introduction)

सितोपलादि चूर्ण (Sitopaladi Churna) आयुर्वेदको एक अत्यन्त प्रसिद्ध, बहुपयोगी र प्रभावकारी शास्त्रीय औषधि (Classical Ayurvedic medicine) हो। यो पाँचवटा महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक जडीबुटी र द्रव्यहरूको विशिष्ट अनुपातमा तयार पारिएको मिश्रण हो। यसमा मुख्य रूपमा सितोपला (मिश्री वा Rock sugar), वंशलोचन (Bamboo manna), पिप्पली (Long pepper), सुकुमेल (Cardamom) र दालचिनी (Cinnamon) समावेश हुन्छन्। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू (Respiratory problems) समाधान गर्न यसको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि अविच्छिन्न रूपमा हुँदै आएको छ।

यो चूर्ण विशेषगरी रुघाखोकी, दम, ज्वरो र पाचनसम्बन्धी समस्याहरूमा अमृतसमान मानिन्छ। यसको नाम 'सितोपला' (मिश्री) बाट राखिएको हो, जुन यसको मुख्य घटक हो र यसले चूर्णको कुल तौलको आधाभन्दा बढी भाग ओगटेको हुन्छ। यसमा रहेका प्रत्येक जडीबुटीको आफ्नै विशिष्ट औषधीय गुण हुन्छ, र यिनीहरूको वैज्ञानिक संयोजनले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्दछ। नेपाली समाजमा जाडोयाममा हुने कफजन्य रोगहरूबाट बच्न मह वा घिउसँग सितोपलादि चूर्ण सेवन गर्ने चलन निकै पुरानो र लोकप्रिय छ। यसको स्वाद गुलियो र हल्का पिरो हुने भएकाले बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैले यसलाई सजिलै सेवन गर्न सक्छन्। बजारमा तयार अवस्थामा पाइने भए तापनि धेरै नेपाली घरपरिवारमा शुद्धता र प्रभावकारिताको लागि यी पाँचवटा सामग्रीहरू आफैं किनेर घरमै पिसेर यो चूर्ण तयार पार्ने परम्परा अझै पनि जीवित छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'शार्ङ्गधर संहिता' (Sharangadhara Samhita) को मध्यम खण्डमा सितोपलादि चूर्णको निर्माण विधि, यसमा प्रयोग हुने सामग्रीहरूको अनुपात र यसका लाभहरूबारे विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसका साथै 'भैषज्य रत्नावली' (Bhaishajya Ratnavali) जस्ता अन्य महत्त्वपूर्ण ग्रन्थहरूमा पनि राजयक्ष्मा (Tuberculosis) र श्वासप्रश्वासका रोगहरूको उपचारमा यसको प्रयोगलाई उच्च महत्त्व दिइएको छ।

श्लोक:

सितोपला षोडशांशा अष्टौ भागास्तु तावगाः।
पिप्पली च चतुर्भागा एला स्याद् द्विगुणा तथा।।

एकभागो भवेत् त्वक् च चूर्णितं सर्वमेकतः।
सितोपलादिकं चूर्ण मधूसर्पिर्युतं लिहेत्।।
श्वासकासक्षयहरं हस्तपादाङ्गदाहनुत्।
मन्दाग्निं सुप्तजिह्वत्वं पार्श्वशूलं च नाशयेत्।।
(शार्ङ्गधर संहिता, मध्यम खण्ड ६/१३४-१३७)

नेपाली अनुवाद:
१६ भाग मिश्री, ८ भाग वंशलोचन, ४ भाग पिप्पली, २ भाग सुकुमेल र १ भाग दालचिनी मिलाएर मसिनो चूर्ण बनाउनु पर्दछ। यसरी तयार भएको सितोपलादि चूर्णलाई मह र घिउसँग मिलाएर चाट्नाले श्वास (Asthma), कास (Cough), क्षयरोग (Tuberculosis), हातखुट्टा र शरीरको पोलाइ (Burning sensation), मन्दाग्नि (Loss of appetite), जिब्रोको स्वाद हराएको (Loss of taste) र कोखा दुख्ने (Flank pain) जस्ता सम्पूर्ण समस्याहरू नष्ट हुन्छन्।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): मधुर (Sweet), कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter)

गुण (Qualities): लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous) र तीक्ष्ण (Penetrating)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot) र शीत (Cold) को सन्तुलित प्रभाव। पिप्पली र दालचिनी उष्ण हुन्छन् भने मिश्री र वंशलोचन शीत हुन्छन्।

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्दछ र कफ दोषलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ। यसलाई त्रिदोषनाशक (Balancing all three doshas) औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली घरपरिवारमा सितोपलादि चूर्णलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक र प्रभावकारी घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग विधि रोगको प्रकृतिअनुसार फरक-फरक हुन्छ:

रुघाखोकी र खकार (Cough and Cold):
सुख्खा खोकी वा खकार आउने खोकी दुवैमा आधा चम्चा सितोपलादि चूर्णलाई एक चम्चा शुद्ध महसँग मिलाएर दिनको तीनदेखि चार पटक बिस्तारै चाट्नाले घाँटीको खसखस हट्छ। यसले फोक्सोमा जमेको बाक्लो खकारलाई पगालेर सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

दम र श्वासप्रश्वासको समस्या (Asthma and Breathing Issues):
श्वास फेर्न गाह्रो हुने वा दमको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यस चूर्णलाई मनतातो पानी वा महसँग नियमित सेवन गर्दा श्वासनली (Airways) खुल्छ र श्वासप्रश्वास प्रक्रिया सहज हुन्छ। जाडो महिनामा दम बढ्न नदिन यसको नियमित सेवन निकै लाभदायक मानिन्छ।

ज्वरो र शारीरिक कमजोरी (Fever and Weakness):
ज्वरो आएको बेला शरीरमा हुने कमजोरी, भित्री ताप र मुखको तीतोपनलाई कम गर्न यसलाई घिउ र महको असमान मात्रा (Unequal quantity) सँग मिलाएर खुवाउने चलन छ। आयुर्वेदमा मह र घिउ बराबर मात्रामा मिसाउनु विषसमान मानिने भएकाले सधैं असमान मात्रामा (जस्तै: २ भाग मह र १ भाग घिउ) मिसाउनु पर्दछ।

भोक नलाग्ने र अरुचि (Loss of Appetite):
पाचन शक्ति कमजोर भएर भोक नलाग्ने वा खानाको स्वाद थाहा नपाउने (Anorexia) समस्यामा खाना खानुअघि थोरै सितोपलादि चूर्ण महसँग सेवन गर्दा पाचन अग्नि (Digestive fire) प्रदीप्त हुन्छ र खानामा रुचि जाग्दछ।

हातखुट्टा पोल्ने (Burning Sensation in Extremities):
शरीरमा पित्त दोष बढेर हातखुट्टाको पैताला पोल्ने वा शरीरमा अनावश्यक गर्मी महसुस हुने समस्यामा यसको सेवनले शरीरलाई भित्री रूपमा शीतलता प्रदान गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)
सितोपलादि चूर्णमा बहुआयामिक औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट आयुर्वेदिक औषधि बनाउँछ:

कफनाशक र श्वासनली विस्तारक (Expectorant and Bronchodilator): यसमा रहेको पिप्पली र वंशलोचनले फोक्सो र श्वासनलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। यसले श्वासनलीको सुजन (Inflammation) कम गरी श्वासप्रश्वासलाई सहज बनाउँछ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि (Immunomodulator): यसको नियमित सेवनले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र मौसम परिवर्तनको समयमा बारम्बार लाग्ने संक्रमण (Recurrent infections) बाट बचाउँछ।

ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic): यसले शरीरको तापक्रमलाई प्राकृतिक रूपमा नियन्त्रण गर्न र ज्वरोको कारण हुने शारीरिक थकानलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

पाचन सुधारक (Carminative and Digestive): दालचिनी र सुकुमेलले आन्द्राको ग्यास हटाउन, पेट फुल्ने समस्या कम गर्न र पाचन रसको उत्पादन बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसमा रहेका जडीबुटीहरूले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट जोगाउँछन्।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance):
सामान्यतया वयस्कहरूका लागि १ देखि ३ ग्राम (आधादेखि एक चिया चम्चा) सितोपलादि चूर्ण दिनको दुई वा तीन पटक मह, घिउ वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सिफारिस गरिन्छ। बालबालिकाको हकमा उमेर र तौलअनुसार मात्रा आधा वा एक चौथाइ गर्नुपर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)
यद्यपि सितोपलादि चूर्ण मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा रहेका प्राकृतिक घटकहरूले महत्त्वपूर्ण पोषण तत्त्वहरू (Nutrients) पनि प्रदान गर्दछन्:

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): मिश्रीले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्दछ, जुन बिरामी अवस्थामा शरीरलाई निकै आवश्यक हुन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): वंशलोचनमा प्रशस्त मात्रामा प्राकृतिक सिलिका (Silica), क्याल्सियम (Calcium) र पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले हड्डी, जोर्नी र तन्तुहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।

भिटामिन र एसेन्सियल आयल (Vitamins and Essential Oils): सुकुमेल र दालचिनीमा भिटामिन सी, म्याग्नेसियम र विभिन्न सुगन्धित तेलहरू (Volatile oils) पाइन्छन् जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छन्।

पिपेरिन (Piperine): पिप्पलीमा पाइने यो तत्त्वले अन्य पोषक तत्त्व र औषधिहरूको अवशोषण (Bioavailability) क्षमतालाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ, जसले गर्दा खाएको कुरा शरीरले राम्ररी प्राप्त गर्न सक्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)
सितोपलादि चूर्णले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्य (Mental health) मा पनि गहिरो र सकारात्मक प्रभाव पार्दछ:

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): लामो समयसम्म खोकी लाग्दा वा श्वासप्रश्वासको समस्या हुँदा उत्पन्न हुने मानसिक तनावलाई यसले कम गर्दछ। सुकुमेल र दालचिनीको प्राकृतिक सुगन्धले मस्तिष्कलाई शान्त (Calming effect) बनाउँछ।

निद्राको गुणस्तरमा सुधार (Improvement in Sleep Quality): राति निरन्तर खोकी लागेर निद्रा बिथोलिने समस्यालाई यसले प्रभावकारी रूपमा रोक्छ, जसले गर्दा बिरामीलाई गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्दछ। राम्रो निद्राले मानसिक स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष सुधार ल्याउँछ।

मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive Function): आयुर्वेदका अनुसार यसमा रहेका सुगन्धित द्रव्यहरूले सात्त्विक (Sattvic) गुण बढाउँछन्। यसले मनलाई एकाग्र बनाउन, मानसिक थकान (Mental fatigue) हटाउन र स्मरणशक्तिलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

स्फूर्ति र ऊर्जा (Vitality and Energy): रोगको कारण हुने सुस्ती, आलस्य र निराशालाई हटाएर यसले शरीर र मन दुवैमा नयाँ ऊर्जा र उत्साहको सञ्चार गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र क्लिनिकल अनुसन्धानले पनि सितोपलादि चूर्णका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्:

पिपेरिनको प्रभाव (Effect of Piperine): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि पिप्पलीमा रहेको 'पिपेरिन' (Piperine) ले श्वासनलीको संक्रमण गराउने ब्याक्टेरियाविरुद्ध लड्न (Antibacterial action) मद्दत गर्छ र शरीरमा अन्य औषधिको प्रभावकारिता बढाउँछ।

सिनामाल्डिहाइड (Cinnamaldehyde): दालचिनीमा पाइने यो सक्रिय यौगिकमा शक्तिशाली एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणहरू हुन्छन्, जसले घाँटीको संक्रमण र सुजनलाई द्रुत रूपमा कम गर्छ।

सिलिकाको भूमिका (Role of Silica): वंशलोचनमा रहेको प्राकृतिक सिलिकाले फोक्सोका तन्तुहरूको मर्मत (Tissue repair) गर्न र श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ।

एन्टि-एलर्जिक गुण (Anti-allergic Properties): क्लिनिकल अध्ययनहरूले सितोपलादि चूर्णले मास्ट सेलहरूलाई स्थिर (Mast cell stabilization) गरी हिस्टामाइन (Histamine) को उत्पादनलाई रोक्ने देखाएका छन्, जसले गर्दा एलर्जीको कारण हुने रुघाखोकी र दमलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सितोपलादि चूर्ण प्राकृतिक र सामान्यतया सुरक्षित भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

मधुमेह (Diabetes): यस चूर्णमा मिश्री (चिनी) को मात्रा धेरै (करिब ५१ प्रतिशत) हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ। उनीहरूका लागि मिश्रीको सट्टा अन्य चिनीविनाको विकल्प प्रयोग गरेर चूर्ण बनाउन सकिन्छ।

ग्यास्ट्राइटिस र अल्सर (Gastritis and Ulcers): यसमा रहेको पिप्पली र दालचिनी उष्ण (Hot) प्रकृतिका हुने भएकाले खाली पेटमा धेरै मात्रामा सेवन गर्दा पेट पोल्ने, एसिडिटी बढ्ने वा छाती पोल्ने (Heartburn) समस्या हुन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले यसको सेवन गर्दा मात्रामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ र कुनै पनि जटिलताबाट बच्न आयुर्वेदिक चिकित्सकको परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईंले रगत पातलो गर्ने (Blood thinners) वा मधुमेह नियन्त्रण गर्ने एलोप्याथिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यसको सेवनले औषधिको प्रभावलाई असर गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वंशलोचन (Vamshalochana / Bamboo manna): बाँसको भित्री भागमा पाइने सेतो, क्रिस्टलजस्तो प्राकृतिक पदार्थ जसमा प्रशस्त सिलिका हुन्छ र यसले खोकी तथा दम निको पार्न मद्दत गर्छ।

मन्दाग्नि (Mandagni / Loss of appetite): पाचन शक्ति वा जठराग्नि कमजोर भएर भोक नलाग्ने वा खाएको कुरा राम्ररी नपच्ने अवस्था।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध, एकाग्र र सकारात्मक बनाउने आयुर्वेदिक गुण।

विपाक (Vipaka / Post-digestive effect): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा परिणाम।

पिपेरिन (Piperine): पिप्पली (Long pepper) र मरिचमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व जसले औषधिको अवशोषण बढाउँछ।

कफनाशक (Expectorant): फोक्सो र श्वासनलीमा जमेको बाक्लो खकारलाई पगालेर सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने औषधीय गुण।

लवणभास्कर चूर्ण (लवणभास्कर चूर्ण / Lavanbhaskar Churna)

१. परिचय (Introduction)

लवणभास्कर चूर्ण नेपाली भान्सा र आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र परम्परागत औषधीय मिश्रण हो। यसलाई संस्कृतमा 'लवणभास्कर चूर्ण' भनिन्छ, जसको अर्थ 'नुनको सूर्य' भन्ने हुन्छ। यसले सूर्यले जस्तै पेटको अग्नि (पाचन शक्ति) लाई प्रज्वलित गर्ने काम गर्दछ। यसमा विभिन्न प्रकारका नुनहरू र मसलाहरूको सन्तुलित मिश्रण हुन्छ, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट पाचक र भोक जगाउने औषधिको रूपमा स्थापित गरेको छ।

नेपाली समाजमा लवणभास्कर चूर्णको प्रयोग पुस्तौंदेखि हुँदै आएको छ। विशेषगरी पेट फुल्ने, ग्यास भरिने, खाना नपच्ने र भोक नलाग्ने जस्ता समस्याहरूमा यसलाई घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। नेपाली भान्सामा पाइने जिरा, धनियाँ, मरिच, पिप्पली जस्ता मसलाहरू र बिरे नुन, सिधे नुन जस्ता लवणहरूको मिश्रणबाट बन्ने यो चूर्णले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, लवणभास्कर चूर्णको निर्माण प्राचीन आयुर्वेदिक महर्षिहरूले गरेका हुन्। यसको प्रयोगले शरीरमा वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई खाना खानुअघि वा पछि सेवन गर्ने चलन छ, जसले गर्दा खाएको कुरा राम्ररी पच्छ र शरीरले आवश्यक पोषण प्राप्त गर्न सक्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

लवणभास्कर चूर्णको बारेमा प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू जस्तै शार्ङ्गधर संहिता, भावप्रकाश निघण्टु र भैषज्य रत्नावलीमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। शार्ङ्गधर संहिताको मध्यम खण्डमा यसको निर्माण विधि र फाइदाहरूको बारेमा स्पष्ट श्लोक पाइन्छ:

श्लोक:

पिप्पली पिप्पलीमूलं धान्यकं कृष्णजीरकम्।
सैन्धवं च विडङ्गं च पत्रं तालीसकेशरम्॥
(शार्ङ्गधर संहिता, मध्यम खण्ड)

नेपाली अनुवाद:

पिप्पली, पिप्पलीको जरा, धनियाँ, कालो जिरा, सिधे नुन, विडङ्ग, तेजपात र तालीसपत्र जस्ता जडीबुटीहरूको मिश्रणबाट लवणभास्कर चूर्ण तयार गरिन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा यस चूर्णको रस लवण (Salty), कटु (Pungent), र अम्ल (Sour) हुन्छ। यसका गुणहरू लघु (Light), रुक्ष (Dry), र तीक्ष्ण (Piercing) प्रकृतिका हुन्छन्। यसको वीर्य

उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले मुख्यतया वात र कफ दोषलाई शमन गर्ने (Vata-Kapha pacifying) काम गर्दछ, तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसले पित्त दोष बढाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा लवणभास्कर चूर्णलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसको मुख्य प्रयोग पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा हुन्छ।

घरेलु उपचार विधिको रूपमा, अपच र ग्यास (Indigestion and Flatulence) को समस्या हुँदा खाना खाएपछि पेट फुल्ने वा ग्यास भरिने समस्या भएमा आधा चम्चा लवणभास्कर चूर्णलाई मनतातो पानी वा मोही (Buttermilk) सँग मिसाएर पिउनाले तुरुन्त राहत मिल्छ। भोक नलाग्ने (Loss of Appetite) वा खानामा अरुचि भएमा खाना खानुभन्दा आधा घण्टा अगाडि एक चिम्टी लवणभास्कर चूर्णमा थोरै कागतीको रस मिसाएर चाट्नाले भोक जाग्छ। हल्का कब्जियत (Constipation) को समस्यामा राति सुत्नुअघि मनतातो पानीसँग एक चम्चा लवणभास्कर चूर्ण सेवन गर्नाले बिहान पेट सफा हुन्छ। वात दोषको कारणले पेट दुख्ने (Stomach Ache) समस्या भएमा यस चूर्णलाई तातो पानीसँग खाँदा दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लवणभास्कर चूर्णमा प्रयोग हुने जडीबुटी र लवणहरूका कारण यसमा धेरै औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। यसले मुख्यतया पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउने काम गर्दछ।

यसले पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) को रूपमा काम गर्दछ। यसमा रहेका पिप्पली, मरिच र जिराले आमाशयमा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछन्, जसले गर्दा खाना छिटो र राम्ररी पच्छ। वायुनाशक (Carminative) गुण भएकोले यसले आन्द्रामा जम्मा भएको ग्यासलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र पेट फुल्ने समस्यालाई कम गर्छ। शूलनाशक (Antispasmodic) प्रभावका कारण पेटको मांसपेशी खुम्चिएर हुने दुखाइलाई यसले शान्त पार्छ। साथै, कफनाशक (Expectorant) गुण भएकोले यसको उष्ण वीर्यले शरीरमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा १ देखि ३ ग्रामसम्म लवणभास्कर चूर्ण मनतातो पानी वा मोहीसँग सेवन गर्न सक्छन्।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लवणभास्कर चूर्ण मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग हुने भए तापनि यसमा प्रयोग हुने मसलाहरूले शरीरलाई केही महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पनि प्रदान गर्दछन्।

यसमा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका नुनहरू जस्तै सिधे नुन र बिरे नुनले शरीरलाई आवश्यक सोडियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम र क्याल्सियम जस्ता खनिज पदार्थ (Minerals) प्रदान गर्छन्। यी खनिजहरूले शरीरको इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छन्। धनियाँ र जिरा जस्ता मसलाहरूमा भिटामिन सी र भिटामिन ए पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। यसमा रहेका जडीबुटीहरूमा केही मात्रामा फाइबर (Fiber) पनि हुन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियत हुन दिँदैन।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदका अनुसार पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध हुन्छ। जब पाचन प्रणाली स्वस्थ हुन्छ, तब मानसिक स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ।

अपच र ग्यासको कारणले हुने शारीरिक असजिलोपनले मानसिक तनाव बढाउँछ। लवणभास्कर चूर्णले पाचन सुधारेर शारीरिक आराम प्रदान गर्छ, जसले गर्दा तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction) मा मद्दत पुग्छ। पेट सफा र हल्का हुँदा राति राम्रो निद्रा लाग्छ, जसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार ल्याउँछ र अनिद्राको समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरको अग्नि सन्तुलनमा राखेर शरीर र मनलाई हल्का बनाउँछ, जसले गर्दा सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties) उत्पन्न भई एकाग्रता र स्मरणशक्तिमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि लवणभास्कर चूर्णमा रहेका जडीबुटीहरूको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गरेको छ।

पिप्पली र मरिचमा पाइने पाइपेरिन (Piperine) नामक सक्रिय रसायनले पाचन इन्जाइमहरूलाई उत्तेजित गर्छ र शरीरमा पोषक तत्त्वहरूको अवशोषण (Bioavailability) बढाउँछ। जिरामा पाइने क्युमिनाल्डिहाइड (Cuminaldehyde) तत्त्वले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ र ग्यास बन्न दिँदैन। धनियाँ र तेजपातमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ। यसमा रहेका लवणहरूले शरीरको तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गरी इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन (Electrolyte Balance) कायम गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लवणभास्कर चूर्ण धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

यसमा नुनको मात्रा धेरै हुने भएकाले उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) भएका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ। यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले गर्दा पेटमा धेरै एसिड बन्ने वा अम्लपित्त (Hyperacidity) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

गर्भवती महिलाहरूले यसको अधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ। मृगौला रोग (Kidney Disease) भएका व्यक्तिहरूले नुनको मात्रा नियन्त्रण गर्नुपर्ने भएकाले यसको सेवनबाट बच्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
अग्निदीपन	पाचन शक्ति वा भोक बढाउने प्रक्रिया	Stimulation of digestive fire
वात	शरीरमा हावा र गतिको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष	The Ayurvedic dosha representing air and movement
कफ	शरीरमा जल र पृथ्वी तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष	The Ayurvedic dosha representing water and earth elements
शूल	पेट वा शरीरको कुनै भागमा हुने तीव्र दुखाइ	Colicky pain or sharp pain
उष्ण वीर्य	शरीरमा गर्मी उत्पन्न गर्ने औषधिको प्रभाव	Hot potency of a substance
विपाक	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect

हिंग्वाष्टक चूर्ण (Hingwashtak Churna / Polyherbal Ayurvedic Formulation)

१. परिचय (Introduction)

हिंग्वाष्टक चूर्ण नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र प्रख्यात आयुर्वेदिक औषधि हो। यसको मुख्य घटक हिङ (Asafoetida) भएकोले र यसमा जम्मा आठवटा (अष्ट) जडीबुटी तथा मसलाहरूको मिश्रण हुने भएकोले यसलाई 'हिंग्वाष्टक चूर्ण' भनिएको हो। यसको वैज्ञानिक नाम कुनै एउटा मात्र नभई यो विभिन्न आठवटा वनस्पति र खनिजको सम्मिश्रण (Polyherbal formulation) हो। संस्कृतमा यसलाई हिंग्वाष्टक चूर्ण नै भनिन्छ।

नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने सामान्य मसलाहरू जस्तै जिरा, मरिच, सुठो, पिप्ला आदिको सही अनुपातमा मिलाएर बनाइने यो चूर्णले खानालाई स्वादिष्ट बनाउनुका साथै पाचन प्रणालीलाई सुदृढ गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा पेट दुख्दा, ग्यास्ट्रिक हुँदा वा खाना नपच्दा प्राथमिक उपचारको रूपमा यसको प्रयोग हुँदै आएको छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हिंग्वाष्टक चूर्णको वर्णन अष्टाङ्ग हृदय, भेषज्य रत्नावली, र योगरत्नाकर जस्ता प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। यसले हाम्रो भान्सा नै कसरी एक प्राथमिक औषधालय हो भन्ने कुरालाई प्रमाणित गर्दछ। यसको नियमित र सन्तुलित प्रयोगले पेटसम्बन्धी धेरै समस्याहरूलाई घरमै समाधान गर्न सकिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'अष्टाङ्ग हृदय' को गुल्म चिकित्सा अध्यायमा हिंग्वाष्टक चूर्णको बारेमा स्पष्ट वर्णन गरिएको छ। यसको श्लोक यस प्रकार छ:

"त्रिकटुमजमोदा सैन्धवं जीरके द्वे।
समधरणधृतानां अष्टमो हिङ्गुभागः।।
प्रथमकवलभुक्तं सर्पिषा चूर्णमेतत्।
जनयति जाठराग्निं वातगुल्मं निहन्ति।।"

(अष्टाङ्ग हृदय, चिकित्सा स्थान १४/३५)

नेपाली अनुवाद:

त्रिकटु (सुठो, मरिच, पिप्ला), ज्वानो, सिधे नुन, सेतो जिरा र कालो जिरा - यी सातवटा कुराहरू बराबर मात्रामा लिने र त्यसमा आठौं भाग शुद्ध हिङ मिसाउने। यस चूर्णलाई खाना खाने बेलामा पहिलो गाँससँग घिउमा मिसाएर खाएमा यसले जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउँछ र वात गुल्म (पेटमा ग्यास जमेर हुने डल्लो वा दुखाइ) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): कटु (पिरो), लवण (नुनिलो)

गुण (Qualities): लघु (हल्का), तीक्ष्ण (तीखो), रुक्ष (सुक्खा)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) र पित्त दोष बढाउने (Pitta Vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा हिंग्वाष्टक चूर्णलाई विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। अपच (Indigestion), ग्यास्ट्रिक (Gastritis), पेट फुल्ने (Bloating), र पेट दुख्ने (Abdominal pain) समस्यामा यो अचुक औषधिको रूपमा मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

ग्यास र अपचको लागि: खाना खानुअघि वा खानाको पहिलो गाँससँग १ देखि ३ ग्राम (आधा चिया चम्चा) हिंग्वाष्टक चूर्णलाई शुद्ध गाईको घिउसँग मिसाएर खाने। यसले पाचन रसको उत्पादन बढाउँछ र खाना राम्ररी पच्छ।

पेट दुख्दा: मनतातो पानीसँग आधा चम्चा हिंग्वाष्टक चूर्ण खाँदा पेटमा जमेको ग्यास निस्कन्छ र दुखाइ कम हुन्छ।

अरुचि (Loss of appetite) हुँदा: खाना खान मन नलाग्ने समस्यामा यसलाई थोरै मह वा घिउसँग मिसाएर खानाले भोक जाग्छ।

कब्जियत (Constipation) मा: यसमा भएको सिधे नुन र अन्य मसलाहरूले आन्द्राको चाललाई सहज बनाई दिसा खुलाउन मद्दत गर्छ। मनतातो पानीसँग राति सुत्नुअघि खाँदा फाइदा हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

हिंग्वाष्टक चूर्णमा रहेका आठवटै द्रव्यहरूको आफ्नै विशिष्ट औषधीय महत्त्व छ। यसले मुख्यतया दीपन (पाचन शक्ति बढाउने) र पाचन (नपचेको खानालाई पचाउने) कार्य गर्दछ।

पाचन प्रणालीमा असर (Gastrointestinal action): यसले आमाशय (Stomach) र आन्द्रा (Intestines) मा पाचक रसहरूको स्राव बढाउँछ। यसमा भएको हिङ र ज्वानोले वायुनाशक (Carminative) को काम गर्छन्, जसले गर्दा पेट फुल्ने र ग्यास भरिने समस्या कम हुन्छ।

दुखाइ कम गर्ने (Antispasmodic): पेटको मांसपेशी बाउँडिने वा खुम्चिएर हुने दुखाइ (Colic pain) लाई यसले शान्त पार्छ।

आमनाशक (Toxin digesting): आयुर्वेद अनुसार नपचेको खानाबाट 'आम' (Toxins) बन्छ, जुन धेरै रोगहरूको कारण हो। हिंग्वाष्टक चूर्णले यो आमलाई पचाएर शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सामान्यतया १ देखि ३ ग्राम चूर्ण दिनको दुई पटक घिउ वा मनतातो पानीसँग खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि हिंग्वाष्टक चूर्णलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गरिन्छ, यसमा समावेश गरिएका मसलाहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्:

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा प्रयोग हुने सिधे नुन (Rock salt) मा सोडियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम र क्याल्सियम जस्ता आवश्यक खनिजहरू पाइन्छन् जसले शरीरको इलेक्ट्रोलाइट (Electrolyte) सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छन्। जिरामा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron) पाइन्छ जसले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

भिटामिन (Vitamins): मरिच र सुठोमा भिटामिन सी (Vitamin C) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

फाइबर (Fiber): जिरा, ज्वानो र पिप्लामा हुने डाइटरी फाइबरले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा रहेका सबै मसलाहरूमा उच्च मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) रहेको मानिन्छ। पेट स्वस्थ हुँदा मानसिक स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction): पेटमा ग्यास जम्दा वा अपच हुँदा त्यसले मानसिक बेचैनी र चिन्ता बढाउँछ। हिंग्वाष्टक चूर्णले पाचनलाई सुधारेर वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, जसले गर्दा मन शान्त हुन्छ।

निद्रामा सुधार (Sleep quality): राति पेट फुलेर वा दुखेर निद्रा नलाग्ने समस्यामा यसको प्रयोगले पेटलाई आराम दिन्छ र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

सात्त्विक प्रभाव (Sattvic properties): यसले शरीरमा जमेको 'आम' (Toxins) लाई नष्ट गर्ने भएकोले शरीर र मन दुवैमा हल्कापन महसुस हुन्छ, जसले मानसिक स्पष्टता (Cognitive function) बढाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि हिंग्वाष्टक चूर्णमा रहेका जडीबुटीहरूको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गरेको छ।

पाइपेरिन (Piperine): मरिच र पिप्लामा पाइने यो सक्रिय तत्त्वले शरीरमा अन्य पोषक तत्त्वहरूको अवशोषण (Bioavailability) बढाउँछ र सुन्निने प्रक्रिया (Anti-inflammatory) लाई कम गर्छ।

जिन्जेरोल (Gingerol): सुठो (अदुवा) मा पाइने यो तत्त्वले वाकवाकी लाग्ने (Anti-emetic) र पेटको अल्सर (Anti-ulcer) हुनबाट जोगाउने काम गर्छ।

क्युमिनाल्डिहाइड (Cuminaldehyde): जिरामा पाइने यो रसायनले पाचक इन्जाइमहरूको उत्पादन बढाएर पाचन प्रक्रिया (Digestive stimulant) लाई तीव्र बनाउँछ।

फेरुलाइक एसिड (Ferulic acid): हिङमा पाइने यो तत्त्वमा बलियो एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण हुन्छ जसले पेटका हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

हिंग्वाष्टक चूर्ण धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ:

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure): यसमा सिधे नुन हुने भएकोले उच्च रक्तचाप भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta Dosha): यसको तातो (उष्ण) र पिरो (कटु) गुणले गर्दा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने, पेट पोल्ने (Hyperacidity) वा अल्सर भएका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग कम गर्नुपर्छ वा गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसको तातो प्रभावले गर्भाशयमा असर गर्न सक्छ। यद्यपि, ग्यासको समस्यामा धेरै थोरै मात्रामा (आधा ग्राम) प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney patients): नुनको मात्रा हुने भएकोले मिर्गौलाको समस्या भएकाहरूले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

त्रिकटु (Trikatu): सुठो, मरिच र पिप्लाको बराबर मिश्रण। (A mixture of dry ginger, black pepper, and long pepper).

जठराग्नि (Jatharagni): पेटमा हुने पाचन शक्ति जसले खाना पचाउँछ। (Digestive fire in the stomach).

वात गुल्म (Vata Gulma): वात दोष बढेर पेटमा ग्यास जमेर हुने डल्लो वा दुखाइ। (Abdominal tumor or bloating caused by trapped gas due to Vata imbalance).

दीपन (Deepana): भोक जगाउने र पाचन शक्ति बढाउने प्रक्रिया। (The process of stimulating digestive fire and appetite).

पाचन (Pachana): नपचेको खाना वा 'आम' लाई पचाउने प्रक्रिया। (The process of digesting undigested food or toxins).

आम (Ama): राम्ररी नपचेको खानाबाट बन्ने विषाक्त तत्त्व। (Metabolic toxins formed due to improper digestion).

अविपत्तिकर चूर्ण (Avipattikar Churna)

१. परिचय (Introduction)

अविपत्तिकर चूर्ण (Avipattikar Churna) आयुर्वेदको एक अत्यन्त प्रसिद्ध र प्रभावकारी शास्त्रीय औषधि हो। यसको मुख्य कार्य पाचन तन्त्रलाई स्वस्थ राख्नु र विशेषगरी अम्लपित्त (Acidity/Hyperacidity) को समस्यालाई जरैदेखि समाधान गर्नु हो। संस्कृतमा 'अविपत्ति' को अर्थ 'विपत्ति वा समस्या नहुनु' हो, जसले यस चूर्णको सेवनबाट पेटसम्बन्धी कुनै पनि विपत्ति वा रोग लाग्दैन भन्ने बुझाउँछ। यो चूर्ण १४ वटा विभिन्न जडीबुटी र मसलाहरूको सन्तुलित मिश्रणबाट तयार पारिन्छ, जसमा त्रिकटु (सुठो, मरिच, पिप्ला), त्रिफला (हर्रो, बर्रो, अमला), मुस्ता (नागरमोथे), विड लवण, विडङ्ग, अलैंची, तेजपात, ल्वाङ, निशोथ र मिश्री समावेश हुन्छन्।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा अविपत्तिकर चूर्णको विशेष महत्त्व रहेको छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा खानपानको गडबडी, धेरै पिरो-अमिलो खानेकुराको सेवन वा अनियमित जीवनशैलीका कारण हुने पेट पोल्ने, ग्यास्ट्रिक र कब्जियत जस्ता समस्याहरूको प्राथमिक उपचारका रूपमा यसको प्रयोग हुँदै आएको छ। यो चूर्णले पेटको अतिरिक्त अम्ल (Acid) लाई शान्त पार्ने मात्र नभई समग्र पाचन प्रक्रियालाई नै सुधार्ने काम गर्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, यस चूर्णको वर्णन विभिन्न प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। विशेषगरी 'भैषज्य रत्नावली' नामक प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थमा यसको निर्माण विधि र फाइदाहरूको विस्तृत चर्चा गरिएको छ। यसले पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने र शरीरबाट विषाक्त पदार्थ (Toxins) बाहिर निकाल्ने हुनाले यसलाई एक उत्कृष्ट 'रेचक' (Mild Laxative) र 'पित्तशामक' (Pitta-pacifying) औषधिको रूपमा लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

अविपत्तिकर चूर्णको प्रामाणिकता र महत्त्वलाई आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भैषज्य रत्नावली' को 'अम्लपित्त रोगाधिकार' अध्यायमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ। यसको निर्माण विधि र घटक द्रव्यहरूलाई वर्णन गर्ने श्लोक यस प्रकार छ:

श्लोक:

त्रिकटु त्रिफला मुस्तं विडं चैव विडंगकम् ।
एला पत्रं च चूर्णानि समभागानि कारयेत् ॥
सर्वमेकीकृतं यावत् लवंगं तत्समं भवेत् ।
सर्वचूर्ण द्विगुणितं त्रिवृच्चूर्ण प्रदापयेत् ॥
सर्वमेकीकृतं यावत् तावत् शर्करयाऽन्वितम् ।

(स्रोत: भैषज्य रत्नावली, अम्लपित्त रोगाधिकार, ५६/२५-२९)

नेपाली अनुवाद:
त्रिकटु (सुठो, मरिच, पिप्ला), त्रिफला (हर्रो, बर्रो, अमला), मुस्ता (नागरमोथे), विड लवण, विडङ्ग (वायविडङ्ग), अलैंची र तेजपात - यी सबैको चूर्ण बराबर मात्रामा लिनु। यी सबैको जम्मा तौल जति हुन्छ, त्यति नै मात्रामा ल्वाङको चूर्ण मिसाउनु। त्यसपछि यी सबैको कुल तौलको दोब्बर मात्रामा निशोथ (त्रिवृत्) को चूर्ण मिसाउनु। अन्त्यमा, यी सबैको जम्मा तौल जति हुन्छ, त्यति नै मात्रामा मिश्री (शर्करा) मिसाएर राम्ररी चलाउनु। यसरी अविपत्तिकर चूर्ण तयार हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cooling) - यसले शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ।

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त पार्छ (Pitta-shamaka) र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली समाजमा अविपत्तिकर चूर्णलाई पेटसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूको अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको परम्परागत प्रयोग र घरेलु उपचार विधिहरू (Home Remedies) यस प्रकार छन्:

अम्लपित्त र छाती पोल्ने (Hyperacidity and Heartburn):
पेटमा धेरै एसिड बनेर अमिलो पानी आउने, छाती र घाँटी पोल्ने समस्यामा यो चूर्ण अत्यन्त लाभदायक छ।

घरेलु उपचार विधि: १ देखि २ चम्चा (३-६ ग्राम) अविपत्तिकर चूर्णलाई मनतातो पानी वा नरिवलको पानीसँग खाना खानु भन्दा आधा घण्टा अगाडि वा खाना खाएको एक घण्टा पछि दिनको दुई पटक सेवन गर्नाले अम्लपित्त तुरुन्तै शान्त हुन्छ।

कब्जियत (Constipation):
यसमा रहेको निशोथ (Trivrit) ले पेट सफा गर्ने काम गर्छ। पुरानो कब्जियत र दिसा कडा हुने समस्यामा यो निकै प्रभावकारी छ।

घरेलु उपचार विधि: राति सुत्नु अघि १ देखि २ चम्चा चूर्णलाई मनतातो पानी वा मनतातो दूधसँग सेवन गर्नाले बिहान पेट राम्ररी सफा हुन्छ।

अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis):
खाना नपच्ने, पेट फुल्ने र ग्यास भरिने समस्यामा यसले पाचन अग्नि (Digestive Fire) लाई सन्तुलित गर्छ।

घरेलु उपचार विधि: आधा चम्चा चूर्णलाई थोरै महमा मिसाएर खाना खाइसकेपछि चाट्नाले खाना राम्ररी पच्छ र ग्यास बन्न पाउँदैन।

पिसाब पोल्ने समस्या (Urinary Tract Issues):
यसको शीत (Cooling) प्रभावले गर्दा पिसाब पोल्ने वा पिसाब पहेँलो आउने समस्यामा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: १ चम्चा चूर्णलाई चिसो पानी वा धनियाँको पानीसँग दिनको दुई पटक सेवन गर्नाले पिसाब पोल्ने समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)
अविपत्तिकर चूर्णमा रहेका विभिन्न जडीबुटीहरूको संयोजनले यसलाई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा स्थापित गरेको छ। यसका मुख्य औषधीय कार्यहरू (Pharmacological Actions) यस प्रकार छन्:

अम्लनाशक (Antacid): यसले पेटमा रहेको अतिरिक्त हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Hydrochloric Acid) लाई तटस्थ (Neutralize) गर्छ र ग्यास्ट्रिक म्युकोसा (Gastric Mucosa) लाई सुरक्षित राख्छ।

पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant): यसमा रहेको त्रिकटु र ल्वाङले पाचन इन्जाइमहरूको (Digestive Enzymes) उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो र राम्ररी पच्छ।

मृदु विरेचक (Mild Laxative): निशोथ र त्रिफलाको उपस्थिति ले आन्द्राको चाललाई (Bowel Movement) नियमित गर्छ र कब्जियत हटाउँछ।

वायुनाशक (Carminative): अलैंची, तेजपात र मुस्ताले पेटमा ग्यास बन्न दिँदैन र बनेको ग्यासलाई सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

शोथहर (Anti-inflammatory): यसले आमाशय र आन्द्राको सुजन (Inflammation) लाई कम गर्छ, जसले गर्दा अल्सर (Peptic Ulcer) को जोखिम घट्छ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance):

सामान्यतया वयस्कहरूको लागि ३ देखि ६ ग्राम (१-२ चिया चम्चा) चूर्ण दिनको दुई पटक मनतातो पानी, दूध वा महसँग सेवन गर्न सल्लाह दिइन्छ। रोगको अवस्था र व्यक्तिको प्रकृति अनुसार आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रा तलमाथि गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि अविपत्तिकर चूर्ण मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा समावेश जडीबुटीहरूले शरीरलाई महत्त्वपूर्ण पोषण पनि प्रदान गर्छन्:

भिटामिन सी (Vitamin C): यसमा रहेको अमला (Amla) भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र कोषहरूको मर्मत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार्न मद्दत गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): ल्वाङ, त्रिफला र तेजपातमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ, जसले शरीरलाई फ्री रेडिकल्स (Free Radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ।

फाइबर (Dietary Fiber): त्रिफला र निशोथमा रहेको फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र दिसालाई नरम बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदका अनुसार पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध हुन्छ (Gut-Brain Axis)। पेट स्वस्थ हुँदा मानसिक स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ। अविपत्तिकर चूर्णले मानसिक र मनोवैज्ञानिक रूपमा निम्न फाइदाहरू पुऱ्याउँछ:

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction): पेटमा ग्यास र एसिडिटी हुँदा मानिसलाई बेचैनी र तनाव महसुस हुन्छ। यस चूर्णले पित्त दोषलाई शान्त पारेर शरीर र मन दुवैलाई शीतलता प्रदान गर्छ, जसले गर्दा चिन्ता र तनाव कम हुन्छ।

निद्रामा सुधार (Improved Sleep Quality): राति पेट पोल्ने वा ग्यासले गर्दा निद्रा नलाग्ने समस्या भएकाहरूलाई यसको सेवनले गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

मूड नियमन (Mood Regulation): पाचन तन्त्र स्वस्थ हुँदा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' को उत्पादन राम्रो हुन्छ, जसले मूडलाई सकारात्मक र खुसी राख्न मद्दत गर्छ।

सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties): यसमा रहेका जडीबुटीहरूले शरीरमा सात्त्विक गुण बढाउँछन्, जसले मनलाई शान्त, एकाग्र र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि अविपत्तिकर चूर्णको प्रभावकारितालाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा रहेका मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

युजेनोल (Eugenol): ल्वाङमा पाइने यो तत्त्वले ग्यास्ट्रिक म्युकोसालाई सुरक्षित राख्छ र पेटको अल्सर (Anti-ulcerogenic) हुनबाट बचाउँछ।

पाइपेरिन (Piperine): मरिच र पिप्लामा पाइने पाइपेरिनले पाचन इन्जाइमहरूलाई सक्रिय बनाउँछ र अन्य पोषक तत्त्वहरूको अवशोषण (Bioavailability) बढाउँछ।

ग्यालिक एसिड र ट्यानिन (Gallic Acid and Tannins): त्रिफलामा पाइने यी तत्त्वहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ।

टर्पेथिन (Turpethin): निशोथमा पाइने यो तत्त्वले आन्द्राको चाललाई बढाएर कब्जियत हटाउन (Laxative action) मद्दत गर्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि अविपत्तिकर चूर्णले पेटको एसिड स्रावलाई (Gastric Acid Secretion) नियन्त्रण गर्छ र ग्यास्ट्रिक अल्सरको उपचारमा आधुनिक एन्टासिड (Antacids) जत्तिकै प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अविपत्तिकर चूर्ण सामान्यतया सुरक्षित भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): यसमा निशोथ जस्तो विरेचक (Laxative) जडीबुटी हुने भएकाले गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर खुम्च्याउने जोखिम हुन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

मधुमेह (Diabetes): यस चूर्णमा मिश्री (Sugar) को मात्रा धेरै हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न सक्छ। उनीहरूले चिनी नभएको (Sugar-free) विकल्प खोज्नुपर्छ।

पखाला (Diarrhea): पखाला लागेको वा आउँ परेको अवस्थामा यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले दिसालाई थप पातलो बनाउन सक्छ।

साना बालबालिका (Young Children): १२ वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई चिकित्सकको सल्लाह बिना यो चूर्ण दिनु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

अम्लपित्त (Amlapitta): पेटमा एसिडको मात्रा बढेर हुने समस्या, जसलाई अंग्रेजीमा Hyperacidity वा Heartburn भनिन्छ।

रेचक (Rechaka): पेट सफा गर्ने वा दिसा खुलाउने औषधीय गुण, जसलाई अंग्रेजीमा Laxative भनिन्छ।

पित्तशामक (Pitta-shamaka): शरीरमा बढेको पित्त दोष (गर्मी र एसिड) लाई शान्त पार्ने गुण, जसलाई अंग्रेजीमा Pitta-pacifying भनिन्छ।

दीपन-पाचन (Deepana-Pachana): भोक जगाउने र खाएको कुरा पचाउने प्रक्रिया, जसलाई अंग्रेजीमा Digestive Stimulant भनिन्छ।

विरेचन (Virechana): आयुर्वेदिक पञ्चकर्म अन्तर्गत पेट सफा गर्ने प्रक्रिया, जसलाई अंग्रेजीमा Purgation भनिन्छ।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण, जसलाई अंग्रेजीमा Pure/Calming quality भनिन्छ।

आरोग्यवर्धिनी वटी (Arogyavardhini Vati / Arogyavardhini Gutika)

१. परिचय (Introduction)

आरोग्यवर्धिनी वटी आयुर्वेदको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुउपयोगी औषधि हो। संस्कृतमा 'आरोग्य' को अर्थ 'सुस्वास्थ्य' र 'वर्धिनी' को अर्थ 'बढाउने' वा 'सुधार गर्ने' हुन्छ। यसर्थ, सम्पूर्ण शरीरको स्वास्थ्यलाई सुधार्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधिलाई आरोग्यवर्धिनी वटी भनिन्छ। यसलाई 'सर्वरोग प्रशमनी' (सबै रोग निको पार्ने) औषधिको रूपमा पनि चिनिन्छ। यसको निर्माणमा विभिन्न जडीबुटी र खनिज पदार्थहरूको सम्मिश्रण गरिएको हुन्छ, जसमा कुट्की (Picrorhiza kurroa), त्रिफला, शुद्ध गुग्गुलु, शुद्ध शिलाजीत, र विभिन्न भस्महरू (लौह, ताम्र, अभ्रक) समावेश हुन्छन्।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको गहिरो प्रभाव रहेको छ। विशेषगरी कलेजो (Liver) र छालाका समस्याहरू (Skin diseases) को उपचारमा यसको प्रयोग पुस्तौंदेखि हुँदै आएको छ। नेपाली समाजमा पाचन प्रणाली बिग्रिँदा, जन्डिस (Jaundice) हुँदा वा शरीरमा विषाक्त पदार्थहरू जम्मा हुँदा वैद्यहरूले यसको सिफारिस गर्ने परम्परा छ। यसले शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा, यस औषधिको वर्णन १३ औं शताब्दीका प्रसिद्ध रसशास्त्री आचार्य नागार्जुनले गरेका थिए। पछि 'रसरत्नसमुच्चय' र 'भैषज्यरत्नावली' जस्ता प्रामाणिक आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसको विस्तृत उल्लेख गरिएको छ। यसले शरीरको पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई तीव्र बनाउँछ र शरीरका सम्पूर्ण स्रोतहरू (Channels) लाई सफा गरी पोषण तत्वहरूलाई तन्तुहरूसम्म पुर्‍याउन मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'रसरत्नसमुच्चय' (अध्याय २०, श्लोक ८७-९३) मा आरोग्यवर्धिनी वटीको निर्माण विधि र फाइदाहरूबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ। यसको मुख्य श्लोक यस प्रकार छ:

रसगन्धकलोहाभ्रशुल्बभस्म समांशकम् ।
त्रिफला द्विगुणा प्रोक्ता त्रिगुणं च शिलाजतु ।।
चतुर्गुणं पुरं शुद्धं चित्रमूलं च तत्समम् ।
तिक्ता सर्वसमा ज्ञेया सर्वं सञ्चूर्ण्य यत्नतः ।।
निम्बवृक्षदलाम्भोभिर्मर्दयेद् दिनत्रयम् ।
ततो वटी प्रकर्तव्या राजकोलफलोपमा ।।

मण्डलं सेविता सैषा हन्ति कुष्ठान्यशेषतः ।
वातपित्तकफोद्भूतान् ज्वरान्नानाप्रकारजान् ।।
पाचनी दीपनी पथ्या हृद्या मेदोविनाशिनी ।
मलशुद्धिकरी नित्यं क्षुधासंवर्धिनी मता ।।
सर्वरोगप्रशमनी श्रीनागार्जुनयोगिना ।
आरोग्यवर्धिनी नाम्ना गुटिकेयं प्रकीर्तिता ।।

नेपाली अनुवाद: शुद्ध पारद, शुद्ध गन्धक, लौह भस्म, अभ्रक भस्म र ताम्र भस्म समान मात्रामा (१-१ भाग) लिनु। त्रिफला २ भाग, शुद्ध शिलाजीत ३ भाग, शुद्ध गुग्गुलु ४ भाग र चित्रकमूल ४ भाग लिनु। यी सबैको कुल तौल बराबर कुट्की (२२ भाग) लिनु। यी सबैलाई राम्ररी पिसेर नीमको पातको रसमा तीन दिनसम्म घोट्नु र बयरको गेडा जत्रो (करिब ५०० मिलिग्राम) गोली बनाउनु। एक मण्डल (४० दिन) सम्म यसको सेवन गर्नाले सम्पूर्ण कुष्ठरोग (छालाका रोगहरू) र वात, पित्त, कफबाट उत्पन्न हुने सबै प्रकारका ज्वरोहरू नष्ट हुन्छन्। यो औषधि पाचन गर्ने (Digestive), भोक जगाउने (Appetizer), मुटुको लागि हितकर (Cardioprotective), बोसो घटाउने (Anti-obesity), दिसा सफा गर्ने (Laxative) र सधैं भोक बढाउने प्रकृतिको हुन्छ। श्री नागार्जुन योगीद्वारा निर्मित यो 'आरोग्यवर्धिनी' नामक गोली सबै रोगहरूलाई शान्त पार्ने औषधिको रूपमा प्रसिद्ध छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): त्रिदोष शामक (विशेषगरी कफ र पित्तलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवार र परम्परागत चिकित्सामा आरोग्यवर्धिनी वटीको प्रयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधानका लागि गरिन्छ। विशेषगरी कलेजो र पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित रोगहरूमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

जन्डिस र कलेजोको समस्या (Jaundice and Liver disorders): कलेजो सुन्निएको वा जन्डिस भएको अवस्थामा आरोग्यवर्धिनी वटी (१-२ गोली) लाई पुनर्नवाको काढा वा भुइँअमलाको रससँग दिनको दुई पटक सेवन गराइन्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

छालाका रोगहरू (Skin diseases): डन्डीफोर (Acne), दाद, चिलाउने समस्या वा एक्जिमा (Eczema) जस्ता छालाका रोगहरूमा यसलाई नीमको रस वा खदिरारिष्टसँग सेवन गर्न दिइन्छ। यसले रगत सफा गरी छालालाई स्वस्थ बनाउँछ।

मोटोपन र बोसो घटाउन (Obesity and Weight loss): शरीरमा अनावश्यक बोसो जम्मा भएको अवस्थामा यसलाई मनतातो पानी वा महसँग मिसाएर बिहान-बेलुका सेवन गरिन्छ। यसले शरीरको मेटाबोलिजम (Metabolism) बढाएर तौल घटाउन मद्दत गर्छ।

कब्जियत र अपच (Constipation and Indigestion): पुरानो कब्जियत वा खाना नपच्ने समस्यामा यसलाई त्रिफलाको काढा वा मनतातो पानीसँग सुत्नुअघि सेवन गराइन्छ। यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गरी दिसा खुलाउँछ।

दीर्घकालीन ज्वरो (Chronic fever): लामो समयसम्म निको नहुने ज्वरोमा यसलाई गिलोय (Gurjo) को काढासँग सेवन गराउने परम्परा छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आरोग्यवर्धिनी वटीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक बहुआयामिक औषधि बनाउँछ।

कलेजो संरक्षक (Hepatoprotective): यसमा रहेको कुट्की र ताम्र भस्मले कलेजोका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्। फ्याटी लिभर (Fatty liver), हेपाटाइटिस (Hepatitis) र कलेजोको सिरोसिस (Cirrhosis of liver) जस्ता गम्भीर रोगहरूमा यो अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

पाचन सुधारक (Digestive and Carminative): यसले आमाशय र आन्द्रामा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछ। यसले 'आम' (Undigested toxic matter) लाई पचाएर भोक जगाउँछ र इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम (Irritable Bowel Syndrome - IBS) मा राहत दिन्छ।

रक्तशोधक र सुजन प्रतिरोधी (Blood Purifier and Anti-inflammatory): यसले रगतमा रहेका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ र शरीरका भित्री अङ्गहरू (कलेजो, फियो, मिर्गौला) को सुजन (Inflammation) कम गर्छ।

बोसो नियन्त्रक (Hypolipidemic): यसमा रहेको गुग्गुलु र शिलाजीतले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) लाई घटाएर राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) बढाउन मद्दत गर्छन्। यसले मुटुका रोगहरू (Heart diseases) बाट बचाउँछ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance):
सामान्यतया वयस्कहरूका लागि यसको मात्रा २५० देखि ५०० मिलिग्राम (१-२ गोली) दिनको दुई पटक खाना खाएपछि मनतातो पानी, दूध, वा रोगअनुसारको अनुप्यान (Adjuvant) सँग सेवन गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि आरोग्यवर्धिनी वटी मुख्यतया एक औषधि हो, तर यसमा प्रयोग भएका जडीबुटी र खनिजहरूले शरीरलाई महत्त्वपूर्ण पोषण पनि प्रदान गर्छन्।

खनिज पदार्थहरू (Minerals): यसमा लौह भस्म (Iron), ताम्र भस्म (Copper), र अभ्रक भस्म (Mica) जस्ता खनिजहरू हुन्छन्। लौहले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) निको पार्छ। ताम्रले इन्जाइमहरूको कार्यमा मद्दत गर्छ भने अभ्रकले शरीरको ऊर्जा र स्टामिना (Stamina) बढाउँछ।

भिटामिन सी (Vitamin C): यसमा रहेको अमला (Amalaki) भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): यसमा अल्कालोइड्स (Alkaloids), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), र ट्यानिन (Tannins) जस्ता वनस्पतिजन्य रसायनहरू पाइन्छन्, जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्।

फाइबर (Fiber): त्रिफला र कुट्कीमा पाइने प्राकृतिक फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदका अनुसार शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य एकअर्कासँग जोडिएका हुन्छन्। आरोग्यवर्धिनी वटीले मुख्यतया कलेजो र पाचन प्रणालीमा काम गरे तापनि यसको सकारात्मक प्रभाव मस्तिष्क र मानसिक स्वास्थ्यमा पनि पर्दछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): आयुर्वेदमा कलेजोलाई क्रोध र तनावको केन्द्र मानिन्छ। यस औषधिले कलेजोको कार्यक्षमता सुधारेर शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) हटाउँछ, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

मूड नियमन (Mood Regulation): यसमा रहेको शुद्ध शिलाजीत र अभ्रक भस्मले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई बलियो बनाउँछन्। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर मूडलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): शरीरमा वात र पित्त दोषको सन्तुलन हुँदा निद्राको गुणस्तरमा सुधार आउँछ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गरी गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

मेध्य प्रभाव (Cognitive Function): यद्यपि यो प्रत्यक्ष रूपमा 'मेध्य' (Brain tonic) औषधि होइन, तर यसले शरीरको समग्र ऊर्जा स्तर बढाएर र थकान हटाएर स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार ल्याउँछ। यसले सात्विक गुणलाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि आरोग्यवर्धिनी वटीका परम्परागत दाबीहरूलाई पुष्टि गरेका छन्।

हेपाटोप्रोटेक्टिभ कार्य (Hepatoprotective Action): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसमा रहेको कुट्की (Picrorhiza kurroa) मा 'पिक्रोसिड' (Picroside) र 'कुट्कोसिड' (Kutkoside) नामक सक्रिय रसायनहरू हुन्छन्। यी रसायनहरूले कलेजोका कोषहरूलाई मर्मत गर्ने र कलेजोको इन्जाइम (ALT, AST) स्तरलाई सामान्य बनाउने काम गर्छन्।

हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव (Hypolipidemic Effect): क्लिनिकल परीक्षणहरूमा यसले रगतमा रहेको लिपिड प्रोफाइल (Lipid profile) लाई सुधार गरेको पाइएको छ। गुग्गुलुमा रहेको 'गुग्गुलस्टेरोन' (Guggulsterone) ले कोलेस्ट्रोल घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties): यसमा रहेका जडीबुटीहरूले शरीरमा फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको उमेर बढ्ने प्रक्रिया (Aging process) लाई ढिलो बनाउँछन्।

सुजन प्रतिरोधी (Anti-inflammatory): आधुनिक अध्ययनहरूले यसले शरीरमा सुजन गराउने रसायनहरू (Pro-inflammatory cytokines) को उत्पादनलाई रोक्ने प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

आरोग्यवर्धिनी वटी अत्यन्त प्रभावकारी भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): यसमा पारद (Mercury) र ताम्र (Copper) जस्ता भारी धातुहरू (Heavy metals) हुने भएकाले गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूले यसको सेवन पूर्ण रूपमा बन्देज (Avoid) गर्नुपर्छ।

बालबालिका (Children): साना बालबालिकाहरूलाई यो औषधि दिनु हुँदैन।

मिर्गौलाका रोगी (Kidney Patients): गम्भीर मिर्गौला रोग भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

मात्रा र अवधि (Dosage and Duration): यसलाई सधैं आयुर्वेदिक चिकित्सकको निगरानीमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। लामो समयसम्म (सामान्यतया ३ महिनाभन्दा बढी) लगातार सेवन गर्दा धातुहरूको विषाक्तता (Metal toxicity) हुन सक्ने जोखिम रहन्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): एलोप्याथिक औषधिहरू (विशेषगरी कलेजो र मुटुका औषधिहरू) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको प्रयोग गर्नुअघि डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

त्रिदोष (Tridosha): आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत ऊर्जाहरू (वात, पित्त र कफ)। (The three fundamental bodily bio-elements or humors in Ayurveda).

भस्म (Bhasma): धातु वा खनिज पदार्थहरूलाई विशेष आयुर्वेदिक विधिद्वारा शुद्धीकरण गरी आगोमा पोलेर बनाइएको खरानी जस्तो अत्यन्त सूक्ष्म चूर्ण। (Calcined preparation of metals or minerals used in Ayurveda).

आम (Ama): पाचन प्रणाली कमजोर हुँदा खाना राम्ररी नपचेर शरीरमा बन्ने विषाक्त पदार्थ। (Undigested toxic metabolic waste in the body).

दीपन (Deepan): शरीरको पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई बढाउने वा भोक जगाउने गुण। (Substances that enhance appetite and digestive fire).

पाचन (Pachan): खाइसकेको खाना वा शरीरमा रहेको 'आम' लाई पचाउने प्रक्रिया वा गुण। (Substances that help in the digestion of food and toxic matter).

अनुपान (Anupana): मुख्य औषधिसँगै खाइने तरल पदार्थ (जस्तै: पानी, दूध, मह, काढा) जसले औषधिको प्रभावकारिता बढाउँछ। (A fluid vehicle or adjuvant taken with Ayurvedic medicine).

महायोगराज गुग्गुल (महायोगराज गुग्गुलु / Commiphora mukul)

१. परिचय (Introduction)

महायोगराज गुग्गुल (Mahayograj Guggul) आयुर्वेदको एक अत्यन्त प्रसिद्ध र शक्तिशाली जडीबुटी मिश्रित औषधि हो, जसलाई विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ, बाथ रोग र स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसको मुख्य घटक 'गुग्गुल' (Guggul) हो, जसको वैज्ञानिक नाम कोमिफोरा मुकुल (Commiphora mukul) हो र यो बर्सेरासी (Burseraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'महायोगराज गुग्गुलु' भनिन्छ, जसको अर्थ "औषधिहरूको महान राजा" भन्ने हुन्छ। यसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूमा सन्तुलन ल्याउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने कार्य गर्दछ।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा गुग्गुलको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी चिसो मौसममा वा उमेर बढ्दै जाँदा देखिने हाडजोर्नीका समस्याहरूमा नेपाली समाजमा यसको प्रयोगलाई निकै महत्त्व दिइन्छ। यसमा गुग्गुलका साथै त्रिफला, त्रिकटु, अदुवा, पिप्पली, र अन्य विभिन्न जडीबुटी तथा भष्महरूको मिश्रण हुन्छ, जसले यसलाई सामान्य योगराज गुग्गुलभन्दा बढी प्रभावकारी र शक्तिशाली बनाउँछ।

ऐतिहासिक रूपमा, महायोगराज गुग्गुललाई आयुर्वेदका महान ग्रन्थहरूमा 'रसायन' (Rejuvenator) को रूपमा वर्णन गरिएको छ। यसले शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Ama) लाई बाहिर निकाल्न र वात दोष (Vata Dosha) लाई सन्तुलनमा राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। नेपाली परम्परागत उपचार पद्धतिमा यसलाई केवल दुखाइ कम गर्ने औषधिको रूपमा मात्र नभई समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्ने सञ्जीवनीको रूपमा लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा महायोगराज गुग्गुलको व्यापक महिमा गाइएको छ। विशेषगरी 'भैषज्य रत्नावली' (Bhaishajya Ratnavali) को आमवाताधिकार (Amavatarogadhikara) अध्यायमा यसको निर्माण विधि र फाइदाहरूबारे विस्तृत रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

"योगराजो गुग्गुलुः सर्ववातरोगनाशनः।"

(स्रोत: भैषज्य रत्नावली, आमवाताधिकार)

नेपाली अनुवाद:

"योगराज गुग्गुलु (र यसको परिष्कृत रूप महायोगराज गुग्गुलु) ले वात दोषबाट उत्पन्न हुने सम्पूर्ण रोगहरूलाई नष्ट गर्दछ।"

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): तिक्त (Bitter), कटु (Pungent), कषाय (Astringent)

गुण (Guna - Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)

वीर्य (Virya - Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले विशेषगरी वात (Vata) र कफ (Kapha) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त (Pitta) दोषलाई भने बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा महायोगराज गुग्गुललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ (Joint pain), आमवात (Rheumatoid arthritis), सन्धिवात (Osteoarthritis), र साइटिका (Sciatica) जस्ता समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसका साथै, मांसपेशी बाउँडिने, नसा च्यापिने र पक्षाघात (Paralysis) जस्ता स्नायु सम्बन्धी रोगहरूमा पनि यसलाई परम्परागत रूपमा दिइन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोगका लागि: महायोगराज गुग्गुलको १-२ चक्की (ट्याब्लेट) लाई मनतातो पानी वा रास्नादि क्वाथ (Rasanadi Kwath) सँग बिहान र बेलुका खाना खाएपछि सेवन गर्नाले जोर्नीको सुन्निने समस्या र दुखाइ कम हुन्छ।

पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिकका लागि: यसलाई मनतातो पानी वा अदुवाको रससँग सेवन गर्नाले पेट फुल्ने, ग्यास्ट्रिक र अपचको समस्या समाधान हुन्छ।

स्नायु र नसाको समस्याका लागि: साइटिका वा नसा च्यापिएको अवस्थामा महायोगराज गुग्गुललाई मनतातो दूध वा थोरै गाईको घिउसँग मिसाएर सेवन गर्दा नसालाई आराम मिल्छ र दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

महायोगराज गुग्गुलमा उच्च स्तरको औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। यसमा मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), दुखाइ कम गर्ने (Analgesic), र बाथ रोग प्रतिरोधी (Anti-arthritic) गुणहरू हुन्छन्। यसले शरीरमा प्रोस्टाग्ल्यान्डिन (Prostaglandins) को उत्पादनलाई रोकेर दुखाइ र सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ।

चिकित्सीय प्रयोगको कुरा गर्दा, यो आमवात (Rheumatoid arthritis) र सन्धिवात (Osteoarthritis) को उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी छ। यसले जोर्नीहरूमा हुने घर्षणलाई कम गरी कार्टिलेज (Cartilage) को सुरक्षा गर्दछ। यसका साथै, यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र रगतमा बोसोको मात्रा कम गर्ने (Hypolipidemic) गुणहरू पनि हुन्छन्, जसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सामान्य मात्रा (Dosage) वयस्कहरूका लागि दिनको २५० देखि ५०० मिलिग्राम (१-२ चक्की) दिनको दुई पटक खानापछि मनतातो पानी, दूध वा सम्बन्धित क्वाथसँग सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। यद्यपि, रोगको गम्भीरता अनुसार चिकित्सकको सल्लाहमा मात्रा परिमार्जन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि महायोगराज गुग्गुललाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा प्रयोग हुने विभिन्न जडीबुटीहरूका कारण यसले शरीरलाई महत्त्वपूर्ण पोषण पनि प्रदान गर्दछ।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा अमला (Amla) समावेश हुने भएकाले यो भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो। साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Fiber): त्रिफला (Triphala) को उपस्थितिले यसमा आहार फाइबर (Dietary fiber) को मात्रा बढाउँछ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ।

प्रोटिन र अन्य तत्त्वहरू: यसमा रहेका विभिन्न वनस्पतिजन्य यौगिकहरूले शरीरको समग्र चयापचय (Metabolism) लाई सुधार गर्न र कोषहरूको मर्मत सम्भारमा आवश्यक एमिनो एसिड (Amino acids) को सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

महायोगराज गुग्गुलले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा वर्गीकरण नगरिए पनि, यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ।

वात दोषको असन्तुलनले चिन्ता (Anxiety), तनाव (Stress), र अनिद्रा (Insomnia) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ। महायोगराज गुग्गुलको नियमित सेवनले स्नायुहरूलाई पोषण प्रदान गरी तनाव कम गर्न र मुडलाई सन्तुलित राख्न (Mood regulation) मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कमा

रक्तसञ्चार सुधार गरी स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई बढावा दिन्छ। साथै, दुखाइ र शारीरिक अस्वस्थताका कारण बिग्रिएको निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) लाई सुधार गरी गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। यसको सात्त्विक (Sattvic) प्रभावले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन सहयोग पुर्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि महायोगराज गुग्गुल र यसको मुख्य घटक गुग्गुलका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिक 'गुग्गुलस्टेरोन' (Guggulsterones - E and Z) हो।

सुन्निने कम गर्ने कार्य (Anti-inflammatory action): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि गुग्गुलस्टेरोनले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया बढाउने इन्जाइमहरू (जस्तै COX-2) लाई रोक्छ, जसले गर्दा बाथ रोग (Arthritis) मा हुने जोर्नीको सुन्निने र दुखाइ कम हुन्छ।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण (Lipid-lowering effect): आधुनिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यसले कलेजोमा कोलेस्ट्रोलको चयापचयलाई सुधार गरी रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties): यसमा रहेका फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र अन्य यौगिकहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षयीकरण हुनबाट बचाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

महायोगराज गुग्गुल अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरू र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघरलाई उत्तेजित गर्न सक्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: यसको तातो (उष्ण) प्रकृतिका कारण, शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त दोष (Pitta Dosha) बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन सावधानीपूर्वक वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) वा थाइरोइडको औषधि (Thyroid medications) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकसँग परामर्श लिनु अनिवार्य छ।

मृगौला र कलेजोको समस्या: गम्भीर मृगौला (Renal impairment) वा कलेजोको रोग भएका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

आमवात (Amavata): जोर्नीहरूमा विषाक्त पदार्थ जम्मा भएर सुन्निने र दुख्ने रोग (Rheumatoid arthritis)।

सन्धिवात (Sandhivata): उमेर बढ्दै जाँदा जोर्नीहरू खिइएर हुने दुखाइ र कडापन (Osteoarthritis)।

वात दोष (Vata Dosha): आयुर्वेद अनुसार शरीरमा गति, स्नायु र हावाको प्रतिनिधित्व गर्ने तत्त्व (The Ayurvedic principle of movement and air)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवित गर्ने र आयु बढाउने औषधि वा विधि (Rejuvenating therapy)।

क्वाथ (Kwath): जडीबुटीहरूलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको झोल औषधि (Herbal decoction)।

गुग्गुलस्टेरोन (Guggulsterones): गुग्गुलमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व जसले सुन्निने र कोलेस्ट्रोल कम गर्छ (Active plant sterols in Guggul)।

कैशोर गुग्गुल (Kaishore Guggulu / Commiphora wightii formulation)

१. परिचय (Introduction)

कैशोर गुग्गुल (Kaishore Guggulu) आयुर्वेदको एक अत्यन्त प्रसिद्ध र प्रभावकारी शास्त्रीय औषधि हो। यसको मुख्य घटक गुग्गुल (Commiphora wightii) हो, जुन Burseraceae परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसमा गुग्गुलका साथै त्रिफला (अमला, हर्रो, बर्रो), गिलोय (गुडूची), त्रिकटु (सुठो, मरिच, पिप्ला), वायविडङ्ग, दन्ती र निशोथ जस्ता बहुमूल्य जडीबुटीहरूको सम्मिश्रण हुन्छ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा यसलाई विशेषगरी रगत शुद्धीकरण र जोर्नीका समस्याहरू समाधान गर्न प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली समाजमा प्राचीन कालदेखि नै जडीबुटीहरूको विशेष महत्त्व रहिआएको छ। कैशोर गुग्गुलको ऐतिहासिक महत्त्व आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा वर्णित छ। यसले शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। विशेषगरी पित्त र वात दोषको असन्तुलनबाट उत्पन्न हुने रोगहरूमा यसको प्रयोग निकै फलदायी मानिन्छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

कैशोर गुग्गुलको वर्णन आयुर्वेदको प्रसिद्ध ग्रन्थ 'शार्ङ्गधर संहिता' मा स्पष्ट रूपमा गरिएको छ। यसको निर्माण विधि र उपयोगिताबारे शार्ङ्गधर संहिताको मध्यम खण्डमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"त्रिफलायास्त्रयः प्रस्थाः प्रस्थैका चामृता भवेत्।
सङ्कुट्य लोहपात्रे तु सार्धद्रोणाम्बुना पचेत्॥
जलमर्धशृतं ज्ञात्वा गृह्णीयाद् वस्त्रगालितम्।
ततः क्वाथे क्षिपेच्छुद्धं प्रस्थ गुग्गुलं सम्मितम्॥"

(शार्ङ्गधर संहिता, मध्यम खण्ड ७/७०-७१)

नेपाली अनुवाद: तीन प्रस्थ त्रिफला र एक प्रस्थ गिलोयलाई कुटेर फलामको भाँडामा साढे एक द्रोण पानीमा पकाउनु। पानी आधा बाँकी रहेपछि त्यसलाई कपडाले छान्नु। त्यसपछि त्यो काढामा एक प्रस्थ शुद्ध गुग्गुल हालेर पकाउनु। यसरी अन्य जडीबुटीहरू मिसाएर कैशोर गुग्गुल तयार गरिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Vata-Pitta Shamaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कैशोर गुग्गुललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जोर्नी दुख्ने, सुन्निने र छालाका रोगहरूमा यसको प्रयोग व्यापक छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

वातरक्त (Gout) को लागि: जोर्नीहरूमा युरिक एसिड (Uric Acid) बढेर दुख्ने समस्यामा कैशोर गुग्गुलका २-२ चक्की बिहान र बेलुका मनतातो पानी वा मञ्जिष्ठादि काढासँग सेवन गर्नाले दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

छालाका रोगहरू (Skin Diseases): डन्डीफोर, दाद, लुतो वा अन्य छालाका सङ्क्रमणहरूमा यसलाई खदिरारिष्ट वा मनतातो पानीसँग नियमित सेवन गर्नाले रगत शुद्ध भई छाला सफा र चम्किलो हुन्छ।

घाउ र खटिरा (Wounds and Boils): लामो समयसम्म निको नभएका घाउ वा खटिराहरूमा यसको सेवनले शरीरभित्रैबाट सङ्क्रमणलाई नष्ट गरी घाउ छिटो निको हुन मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कैशोर गुग्गुलमा अनेकौँ औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र रगत शुद्ध गर्ने (Blood purifier) कार्य गर्दछ।

वातरक्त र जोर्नी दुखाइ (Gout and Arthritis): यसले शरीरमा युरिक एसिडको स्तरलाई नियन्त्रण गर्दछ र जोर्नीहरूमा हुने दुखाइ तथा सुन्निने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्दछ।

छालाको स्वास्थ्य (Skin Health): यसमा रहेको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र कीटाणुनाशक गुणले रगतमा भएका विषाक्त तत्त्वहरूलाई हटाएर छालाका विभिन्न रोगहरू जस्तै एक्जिमा (Eczema) र सोरायसिस (Psoriasis) मा लाभ पुऱ्याउँछ।

पाचन प्रणाली (Digestive System): यसमा समावेश त्रिफला र त्रिकटुले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्छ, कब्जियत हटाउँछ र पेटसम्बन्धी समस्याहरू कम गर्दछ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाहअनुसार सामान्यतया ५०० मिलिग्रामदेखि १ ग्राम (२ देखि ४ चक्की) दिनको दुई पटक खानापछि मनतातो पानी वा दूधसँग सेवन गर्नुपर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि कैशोर गुग्गुल मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा समावेश जडीबुटीहरूले शरीरलाई महत्त्वपूर्ण पोषण पनि प्रदान गर्दछन्।

भिटामिन सी (Vitamin C): यसमा रहेको अमला भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र कोषहरूको मर्मत गर्दछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): गुग्गुल र अन्य जडीबुटीहरूमा क्याल्सियम, आइरन र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी र मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछन्।

फाइबर (Fiber): त्रिफलामा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कैशोर गुग्गुलले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा शरीर र मनको गहिरो सम्बन्ध रहेको मानिन्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): यसमा रहेको गिलोय (गुडूची) एक उत्कृष्ट एडप्टोजेन (Adaptogen) हो, जसले मानसिक तनाव र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसले शरीरका विषाक्त पदार्थहरू हटाएर रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ, जसले गर्दा मस्तिष्कमा अक्सिजनको आपूर्ति राम्रो हुन्छ र स्मरणशक्ति (Memory) तथा एकाग्रता (Cognitive function) मा वृद्धि हुन्छ।

निद्रामा सुधार (Sleep Quality): वात दोषको सन्तुलनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दछ, जसले गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत पुग्दछ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कैशोर गुग्गुलमा रहेका जडीबुटीहरूको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गरेको छ।

गुग्गुलस्टेरोन्स (Guggulsterones): गुग्गुलमा पाइने मुख्य सक्रिय रसायन 'गुग्गुलस्टेरोन' ले सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने (Anti-inflammatory) र कोलेस्ट्रोल घटाउने (Hypolipidemic) कार्य गर्दछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect): त्रिफला र गिलोयमा पाइने पोलिफेनोल्स (Polyphenols) र ट्यानिन्स (Tannins) ले शरीरमा रहेका फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षय हुनबाट बचाउँछन्।

युरिक एसिड नियन्त्रण (Uric Acid Regulation): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कैशोर गुग्गुलको नियमित सेवनले रगतमा युरिक एसिडको मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ, जुन वातरक्त (Gout) को उपचारमा महत्त्वपूर्ण छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कैशोर गुग्गुल अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy & Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नुहुँदैन, किनकि यसले पाठेघरलाई उत्तेजित गर्न सक्छ।

ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis): यसको उष्ण (Hot) वीर्य हुने भएकाले कडा ग्यास्ट्रिक वा पेटमा अल्सर भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको सेवन गर्नुहुँदैन।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईंले रगत पातलो गर्ने वा उच्च रक्तचापको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यसको प्रयोग गर्नुअघि डाक्टरसँग परामर्श लिनु अनिवार्य छ।

आहार प्रतिबन्ध (Dietary Restrictions): यसको सेवन गर्दा अमिलो, पिरो, धेरै नुनिलो र तारेको खानेकुराहरू बार्नुपर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातरक्त (Vatarakta): रगतमा युरिक एसिड बढेर जोर्नीहरू दुख्ने र सुन्निने रोग (Gout)।

प्रस्थ (Prastha): आयुर्वेदमा तौल वा मात्रा नाप्ने एक प्राचीन एकाइ (An ancient Ayurvedic unit of measurement)।

क्वाथ (Kwatha): जडीबुटीहरूलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको झोल औषधि (Herbal decoction)।

वीर्य (Virya): औषधिको तातो वा चिसो प्रभाव (Potency of the medicine)।

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिई बुढ्यौली रोक्ने र आयु बढाउने औषधि (Rejuvenating therapy)।

चन्द्रप्रभा वटी (चन्द्रप्रभा वटी / Chandraprabha Vati)

१. परिचय (Introduction)

चन्द्रप्रभा वटी आयुर्वेदको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुउपयोगी शास्त्रीय औषधि हो। संस्कृतमा 'चन्द्र' को अर्थ चन्द्रमा र 'प्रभा' को अर्थ चमक वा कान्ति हुन्छ। यस औषधिको सेवनले शरीरमा चन्द्रमा जस्तै चमक र शीतलता प्रदान गर्ने हुनाले यसलाई चन्द्रप्रभा वटी भनिएको हो। यो ३७ वटा विभिन्न जडीबुटी र खनिज पदार्थहरूको सम्मिश्रणबाट तयार पारिन्छ, जसमा शुद्ध शिलाजीत र गुग्गुलु मुख्य घटकका रूपमा रहेका हुन्छन्। यसको वैज्ञानिक नाम एउटै नभई यो बहु-औषधीय मिश्रण (Polyherbal-mineral formulation) हो।

नेपाली समाज र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा चन्द्रप्रभा वटीको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी मूत्र प्रणाली (Urinary system), प्रजनन स्वास्थ्य (Reproductive health) र मधुमेह (Diabetes) जस्ता समस्याहरूमा यसको प्रयोग पुस्तौंदेखि हुँदै आएको छ। नेपाली भान्सा र घरआँगनमा पाइने अदुवा, मरिच, पिप्ला, बेसार, धनियाँ जस्ता सामान्य मसलाहरूदेखि लिएर हिमालय क्षेत्रमा पाइने शिलाजीतसम्मको मिश्रणले यसलाई एक अद्वितीय र शक्तिशाली औषधि बनाएको छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, यस औषधिको वर्णन विभिन्न प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। यसले शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ। यसलाई 'सर्वरोग प्रणाशिनी' अर्थात् सबै प्रकारका रोगहरू नाश गर्ने औषधिको रूपमा पनि चिनिन्छ। यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

चन्द्रप्रभा वटीको बारेमा 'शार्ङ्गधर संहिता', 'भैषज्य रत्नावली' र 'भावप्रकाश' जस्ता प्रमुख आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। भैषज्य रत्नावलीको प्रमेह चिकित्सा प्रकरणमा यसको श्लोक यसप्रकार रहेको छ:

चन्द्रप्रभा वचा मुस्तं भूनिम्बामृतदारुकम्।
हरिद्राऽतिविषादार्वी पिप्पलीमूलचित्रकौ।।
धान्यकं त्रिफला चव्यं विडङ्गं गजपिप्पली।
व्योषं माक्षिकधातुश्च द्वौ क्षारौ लवणानि च।।

(भैषज्य रत्नावली, प्रमेह चिकित्सा)

नेपाली अनुवाद: चन्द्रप्रभा (कपुर), बोझो, मोथे, चिराइतो, गुर्जो, देवदारु, बेसार, अतीस, दारुहल्दी, पिपलामूल, चित्रक, धनियाँ, त्रिफला (हर्रो, बर्रो, अमला), चव्य, वायविडङ्ग, गजपिप्ला, त्रिकटु (सुठो,

मरिच, पिप्ला), स्वर्णमाक्षिक भस्म, दुई क्षार (यवक्षार र सर्जिकाक्षार) र लवणहरू (सिधेनुन, बिरेनुन आदि) यसका मुख्य घटकहरू हुन्।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (पिरो), तिक्त (तीतो)

गुण (Qualities): लघु (हल्का), रुक्ष (सुक्खा)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): त्रिदोष शामक (विशेषगरी कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चन्द्रप्रभा वटीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पिसाब पोल्ने, पिसाब रोकिने वा पटक-पटक पिसाब लाग्ने जस्ता मूत्ररोगहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसका साथै, महिलाहरूको सेतो पानी बग्ने समस्या (Leucorrhea) र महिनावारीका गडबडीहरूमा पनि यसलाई परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ।

घरेलु उपचार विधि:

पिसाब पोल्ने समस्यामा: १-२ चक्की चन्द्रप्रभा वटीलाई मनतातो पानी वा नरिवलको पानीसँग दिनको दुई पटक सेवन गर्नाले पिसाब पोल्ने समस्याबाट छिट्टै राहत मिल्छ।

मधुमेह (चिनी रोग) मा: मधुमेहका बिरामीहरूले यसलाई अमलाको रस वा बेसारपानीसँग नियमित सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ।

शारीरिक कमजोरीमा: शरीरमा थकान र कमजोरी महसुस भएमा १-२ चक्की चन्द्रप्रभा वटीलाई मनतातो दूधसँग राति सुत्नुअघि सेवन गर्नाले शरीरमा ऊर्जा र स्फूर्ति बढ्छ।

पाचन समस्यामा: ग्यास्ट्रिक, अपच र पेट फुल्ने समस्यामा यसलाई मनतातो पानीसँग खाना खाएपछि सेवन गर्न सकिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चन्द्रप्रभा वटीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू रहेका छन्। यसले मुख्यतया मूत्रवर्धक (Diuretic), सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial) र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) को रूपमा काम गर्दछ। यसमा रहेको शिलाजीत र गुग्गुलुले शरीरका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न (Detoxification) मद्दत गर्दछन्।

यसको प्रयोग विशेषगरी मूत्रमार्गको संक्रमण (Urinary Tract Infection - UTI), पत्थरी (Renal calculi), र प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ्ने (Benign Prostatic Hyperplasia - BPH) समस्यामा अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसले मिर्गौलाको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउनुका साथै पिसाबको माध्यमबाट शरीरका विकारहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance):
आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिका लागि यसको मात्रा १ देखि २ चक्की (५०० मिलिग्राम) दिनको दुई पटक हो। यसलाई रोगको प्रकृति अनुसार मनतातो पानी, दूध, अमलाको रस वा नरिवलको पानीसँग खाना खानुअघि वा पछि सेवन गर्न सकिन्छ। यद्यपि, सही मात्रा र अनुपान (Vehicle) का लागि आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चन्द्रप्रभा वटी ३७ वटा विभिन्न जडीबुटी र खनिजहरूको मिश्रण भएकाले यसमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा रहेको लौह भस्म (Iron Bhasma) ले शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन र हेमोग्लोबिनको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ।

यसका साथै, यसमा रहेका अमला, हर्रो र बर्रो (त्रिफला) मा भिटामिन सी (Vitamin C) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) प्रचुर मात्रामा हुन्छन्, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्। यसमा पाइने क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र अन्य खनिज पदार्थहरूले हड्डी र मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्। यसमा रहेका जडीबुटीहरूले पाचन प्रणालीलाई सुधार गरी शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्त्वहरूको अवशोषण (Absorption) क्षमता बढाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चन्द्रप्रभा वटीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'रसायन' (Rejuvenative) र 'बल्य' (Strength-promoting) औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न र मानसिक तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

यसमा रहेको कपुर र अन्य सुगन्धित जडीबुटीहरूले मस्तिष्कलाई शीतलता प्रदान गर्छन्, जसले गर्दा चिन्ता (Anxiety) र अनिद्रा (Insomnia) जस्ता समस्याहरू कम हुन्छन्। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न पनि मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यसले शरीरमा सात्त्विक गुण (Sattvic properties) को विकास गरी मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन सहयोग गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि चन्द्रप्रभा वटीका परम्परागत उपयोगहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा रहेका मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) जस्तै फुल्भिक एसिड (Fulvic acid - शिलाजीतबाट), गुग्गुल्स्टेरोन (Guggulsterones - गुग्गुलुबाट), र पिपेरिन (Piperine - त्रिकटुबाट) ले यसको प्रभावकारिता बढाउँछन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि चन्द्रप्रभा वटीमा मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुण हुन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसैगरी, यसमा रहेको सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र कीटाणुनाशक (Antimicrobial) गुणले मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) र प्रोस्टेटको समस्यामा प्रभावकारी काम गर्छ। यसले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन पनि मद्दत गर्ने कुरा अनुसन्धानहरूबाट प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चन्द्रप्रभा वटी सामान्यतया सुरक्षित औषधि भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure): यसमा विभिन्न प्रकारका लवणहरू (Salts) हुने भएकाले उच्च रक्तचाप भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy & Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ।

पेटको अल्सर (Peptic Ulcer): यसको तातो (उष्ण) प्रकृतिका कारण पेटमा अल्सर भएका वा गम्भीर एसिडिटीको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा पेट पोल्ने समस्या बढ्न सक्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईं मधुमेह वा उच्च रक्तचापको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यसको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा वा रक्तचाप अत्यधिक घट्न सक्ने भएकाले चिकित्सकको निगरानीमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विकारहरू र मधुमेह (Urinary disorders and Diabetes)।

मूत्रकृच्छ्र (Mutrakrichra): पिसाब फेर्दा दुख्ने वा पोल्ने समस्या (Dysuria / Painful urination)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवित गर्ने र बुढ्यौली रोक्ने औषधि (Rejuvenative therapy)।

अनुपान (Anupana): मुख्य औषधिसँगै खाइने तरल पदार्थ, जस्तै पानी, दूध वा मह (Vehicle / Carrier substance)।

त्रिदोष (Tridosha): शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू — वात, पित्त र कफ (The three fundamental bodily bio-elements)।

बल्य (Balya): शरीरलाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण (Strength-promoting property)।

चामल (धान्य/शालि / Oryza sativa)

१. परिचय (Introduction)

चामल (Rice) नेपाली भान्साको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र अभिन्न अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'धान्य', 'शालि' वा 'व्रीहि' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'ओराइजा स्याटिभा' (Oryza sativa) हो। यो 'पोएसी' (Poaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको हिमालदेखि तराईसम्मका अधिकांश मानिसहरूको मुख्य खाना (Staple food) नै दाल-भात हो। नेपाली संस्कृतिमा जन्मदेखि मृत्युसम्मका हरेक संस्कारहरूमा चामलको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। न्वारन, पास्नी, विवाह, दशैंको टीकादेखि लिएर श्राद्धसम्मका हरेक धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरूमा अक्षता (पवित्र चामल) को रूपमा यसको प्रयोग हुन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, हजारौं वर्षदेखि दक्षिण एसियामा धानको खेती हुँदै आएको छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई समृद्धिको प्रतीक मानिन्छ। नेपालका विभिन्न भूभागमा हावापानी अनुसार हजारौं रैथाने जातका धानहरू फल्ने गर्दछन्। मार्सी, बासमती, तौली, मनसुली आदि नेपालमा प्रचलित धानका केही उदाहरण हुन्। आयुर्वेदमा विशेषगरी साठी दिनमा फल्ने 'षष्टिक शालि' र रातो रङ्गको 'रक्तशालि' लाई औषधीय गुणले भरिपूर्ण र स्वास्थ्यका लागि सर्वश्रेष्ठ मानिएको छ।

नेपाली समाजमा चामल केवल पेट भर्ने अन्न मात्र नभई यसले हाम्रो कृषि प्रणाली, अर्थतन्त्र र जीवनशैलीलाई नै निर्देशित गरेको छ। असार पन्ध्रमा दही-चिउरा खाने परम्परादेखि लिएर माघे संक्रान्तिमा घिउ-चाकुसँग खिचडी खाने चलनले चामलको सांस्कृतिक र मौसमी महत्त्वलाई प्रस्ट पार्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा चामलको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि वाग्भटद्वारा रचित 'अष्टाङ्ग हृदय' को सूत्रस्थान (अन्नस्वरूपविज्ञानीय अध्याय) मा शालि धान्यको गुण यसरी वर्णन गरिएको छ:

"वृष्यः शीतो गुरुः स्निग्धो जीवनो वातपित्तहा।"

(अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान ६/१५)

नेपाली अनुवाद: शालि धान्य (चामल) शुक्रवर्धक (Aphrodisiac), शीतवीर्य (Cooling in potency), पचाउन भारी (Heavy to digest), स्निग्ध (Unctuous/Oily), जीवन शक्ति दिने (Life-promoting) र वात तथा पित्त दोषलाई नाश गर्ने (Pacifies Vata and Pitta dosha) स्वभावको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): शीत (Cooling)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha in excess).

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चामललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा परम्परागत कालदेखि नै प्रयोग गरिँदै आएको छ।

पखाला र झाडाबान्ता (Diarrhea and Dysentery): पखाला लाग्दा शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन चामलको माड (Rice water) वा भुटेको चामलको जाउलो खुवाउने चलन छ। यसले पेटलाई बाँध्ने (Binding) काम गर्छ र ऊर्जा प्रदान गर्छ।

घरेलु उपचार विधि: एक मुठी चामललाई चार गुणा पानीमा उमालेर तयार पारिएको माडमा थोरै बिरे नुन (Black salt) र भुटेको जिरा (Roasted cumin) राखेर पिउन दिइन्छ।

ज्वरो र कमजोरी (Fever and Weakness): ज्वरो आएको बेला पाचन शक्ति कमजोर हुने भएकाले सजिलै पच्ने खानाको रूपमा गिलो जाउलो (Rice gruel) खुवाइन्छ। यसले शरीरलाई शीतलता र तत्काल ऊर्जा दिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: चामल र मुँगको दाललाई बराबर मात्रामा मिलाई, बेसार र थोरै घिउ हालेर गिलो जाउलो पकाइन्छ।

छालाको समस्या र पोलेको घाउ (Skin issues and Burns): चामलको पिठोलाई छालाको सौन्दर्य बढाउन र पोलेको घाउमा शीतलता प्रदान गर्न प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: चामलको पिठोमा गुलाब जल (Rose water) वा काँचो दूध मिसाएर अनुहारमा लेप (Paste) लगाउँदा डण्डीफोर र दागहरू कम हुन्छन्।

पिसाब पोल्ने समस्या (Urinary Tract Infection): पिसाब पोल्ने समस्यामा चामल पखालेको पानी (Tandulodaka) अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: आधा कप चामललाई दुई कप पानीमा २-३ घण्टा भिजाएर राख्ने र त्यो पानी छानेर दिनमा दुई-तीन पटक पिउनाले पिसाब पोल्ने समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चामलमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्दछन्।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): विशेषगरी रातो र कालो चामलमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरभित्रका सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

पेटको अल्सर (Peptic Ulcer): चामलको माडमा पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्ने (Demulcent) गुण हुन्छ, जसले ग्यास्ट्रिक र अल्सरका बिरामीलाई राहत दिन्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): खैरो चामल (Brown rice) र मार्सी चामलमा फाइबरको मात्रा बढी हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई बिस्तारै मात्र बढाउँछ। त्यसैले यो मधुमेहका बिरामीका लागि सेतो चामल भन्दा उत्तम मानिन्छ।

स्नायु प्रणालीको स्वास्थ्य (Neurological health): आयुर्वेदमा 'षष्टिक शालि पिण्ड स्वेद' (नवरा चामलको पोकोले सेक्ने विधि) लाई पक्षघात (Paralysis), बाथ (Arthritis) र मांसपेशीको कमजोरी (Muscular dystrophy) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

मात्रा (Dosage): स्वस्थ व्यक्तिका लागि दिनमा १०० देखि २०० ग्रामसम्म चामलको सेवन उचित मानिन्छ। तर शारीरिक परिश्रम र पाचन शक्ति अनुसार यसको मात्रा फरक पर्न सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चामल कार्बोहाइड्रेटको प्रमुख स्रोत हो, जसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। यसका साथै यसमा अन्य महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्:

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Instant energy) दिन्छ।

प्रोटिन (Protein): चामलमा पाइने प्रोटिन मांसपेशीको निर्माण र मर्मतका लागि आवश्यक हुन्छ।

भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex): विशेषगरी नफलेको खैरो चामलमा भिटामिन बी१ (Thiamine), बी३ (Niacin) र बी६ (Pyridoxine) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): चामलमा म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याङ्गनिज (Manganese) र आइरन (Iron) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Dietary Fiber): खैरो र रातो चामलमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) रोक्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चामलको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदका अनुसार राम्रोसँग पाकेको चामल 'सात्त्विक' (Sattvic) आहार हो। सात्त्विक आहारले मनलाई शान्त, स्थिर र प्रसन्न राख्न मद्दत गर्दछ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction): चामलमा पाइने कार्बोहाइड्रेटले मस्तिष्कमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) नामक रसायनको उत्पादन बढाउँछ। यसले मुडलाई राम्रो बनाउन र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): बेलुकाको खानामा ठिक्क मात्रामा चामलको सेवन गर्नाले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गर्छ।

मस्तिष्कको ऊर्जा (Brain energy): मस्तिष्कको मुख्य आहार ग्लुकोज हो, जुन चामलमा पाइने कार्बोहाइड्रेटबाट सजिलै प्राप्त हुन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई सुधार गर्छ।

मेध्य गुण (Medhya property): आयुर्वेदमा गाईको घिउसँग खाइने चामललाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) मानिएको छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि चामलका परम्परागत गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। चामलमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) र तिनका वैज्ञानिक प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

एन्थोसायनिन (Anthocyanins): रातो र कालो चामलमा पाइने यो तत्त्व शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले कोषहरूको क्षय हुनबाट रोक्छ र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) को रूपमा काम गर्छ।

ओराइजानोल (Oryzanol): चामलको ढुटो (Rice bran) मा पाइने यो तत्त्वले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) को मात्रा घटाउन र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

फाइटिक एसिड (Phytic acid): खैरो चामलमा पाइने यो तत्त्वले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ, यद्यपि यसले केही खनिजहरूको अवशोषण (Mineral absorption) लाई भने कम गर्न सक्छ।

फेरुलिक एसिड (Ferulic acid): यो तत्त्वले छालालाई सूर्यको हानिकारक किरणबाट बचाउन र बुढ्यौलीका लक्षणहरू (Anti-aging) कम गर्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चामल स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Kapha dosha individuals): अत्यधिक चामलको सेवनले शरीरमा कफ दोष बढाउँछ। त्यसैले मोटोपन (Obesity), दम (Asthma) र रुघाखोकी लागेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

मधुमेहका बिरामी (Diabetic patients): सेतो चामलको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) उच्च हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीले सेतो चामलको सट्टा खैरो वा रातो चामल ठिक्क मात्रामा खानुपर्छ।

नयाँ चामल (New rice): आयुर्वेदका अनुसार भर्खरै भित्र्याएको नयाँ चामल पचाउन गाह्रो हुन्छ र यसले पेटमा ग्यास बनाउँछ। त्यसैले कम्तीमा एक वर्ष पुरानो चामल खानु स्वास्थ्यकर मानिन्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug interactions): चामलको ढुटो (Rice bran) ले केही औषधिहरूको अवशोषणलाई कम गर्न सक्छ, त्यसैले औषधि खाएको दुई घण्टा अघि वा पछि मात्र यसको सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शालि (Shali): हेमन्त ऋतु (जाडो महिना) मा पाक्ने र औषधीय गुणले युक्त उत्कृष्ट जातको धान (High-quality winter rice)।

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपना र ओस प्रदान गर्ने गुण (Unctuous or oily property)।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरलाई चिसो वा शीतलता प्रदान गर्ने प्रभाव (Cooling potency)।

तण्डुलोदक (Tandulodaka): चामललाई पानीमा भिजाएर तयार पारिएको औषधीय पानी (Rice wash water)।

वृष्य (Vrushya): प्रजनन क्षमता र शुक्रधातु बढाउने गुण (Aphrodisiac property)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने तत्त्व (Brain tonic)।

गहुँ (गोधूम / Triticum aestivum)

१. परिचय (Introduction)

गहुँ नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अभिन्न अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'गोधूम' र वैज्ञानिक भाषामा 'ट्रिटिकम एस्टिभम' (Triticum aestivum) भनिन्छ। यो पोएसी (Poaceae) अर्थात् घाँस परिवारअन्तर्गत पर्ने विश्वकै प्रमुख अन्नबालीमध्ये एक हो। नेपालमा धानपछिको दोस्रो मुख्य खाद्यान्नको रूपमा गहुँलाई लिइन्छ। तराईदेखि उच्च पहाडी भेगसम्म खेती गरिने यस अन्नले नेपाली जनजीवनको खाद्य सुरक्षामा ठूलो योगदान पुऱ्याएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा गहुँको विशेष स्थान छ। दैनिक भोजनमा रोटी, ढिँडो, पुरी, र हलुवाको रूपमा यसको व्यापक प्रयोग हुन्छ। यसका साथै विभिन्न चाडपर्व, पूजाआजा र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा गहुँको पिठोबाट बनाइएका परिकारहरू (जस्तै: सेलरोटी, बाबर, र मालपुवा) चढाउने चलन छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, गहुँको खेती हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ र यसले मानव सभ्यताको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। आयुर्वेदमा पनि यसलाई एक उत्कृष्ट र सात्त्विक आहारको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गहुँलाई एक अत्यन्त पौष्टिक र बलवर्धक अन्नको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावको विस्तृत वर्णन पाइन्छ।

श्लोक:

गोधूमो मधुरः शीतो वातपित्तहरो गुरुः ।
कफशुक्रप्रदो बल्यः स्निग्धः सन्धानकृत् सरः ॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

गहुँ स्वादमा गुलियो (मधुर) र स्वभावले चिसो (शीत) हुन्छ। यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ तर पचमा भारी (गुरु) हुन्छ। यसले कफ र शुक्र धातुलाई बढाउँछ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ, चिल्लोपन (स्निग्ध) ल्याउँछ, भाँचिएको वा टुटेको हड्डी तथा तन्तुहरूलाई जोड्न (सन्धानकृत्) मद्दत गर्दछ र दिसा खुलाउने (सर) प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा गहुँको रस मधुर (गुलियो) हुन्छ भने यसको गुण गुरु (भारी) र स्निग्ध (चिल्लो) मानिन्छ। यसको वीर्य शीत (चिसो) हुन्छ र पाचनपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक पनि मधुर नै हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले शरीरमा बढेको वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (घटाउने) काम गर्छ भने कफ दोषलाई बढाउने प्रकृतिको हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा गहुँलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। पोलेको घाउ र सुन्निएको अवस्थामा गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर लेप बनाई लगाउने चलन छ। यसको चिसो (शीत) गुणले जलन कम गर्न र सुन्निएको बसाल्न मद्दत गर्छ। कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिहरूले चोकरसहितको गहुँको पिठो (Whole wheat flour) बाट बनेको रोटी नियमित खाँदा यसमा रहेको फाइबरले दिसालाई नरम बनाई कब्जियत हटाउन प्रभावकारी भूमिका खेल्छ।

शारीरिक कमजोरी भएको अवस्थामा, विशेषगरी सुत्केरी महिला वा लामो समय बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई गहुँको पिठोलाई घिउमा भुटेर, सख्खर र ज्वानो मिसाई हलुवा बनाएर खुवाउने परम्परागत अभ्यास छ। यसले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा र बल प्रदान गर्दछ। यसका साथै, आयुर्वेदमा गहुँलाई 'सन्धानकृत्' (जोड्ने) भनिएको हुनाले हड्डी भाँचिएको वा मर्किएको बेला गहुँको परिकार खान दिने र गहुँको पिठोको लेप लगाउने चलन नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि पाइन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गहुँमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यो एक उत्कृष्ट बलवर्धक र पोषण (Nourishing and Strengthening) प्रदान गर्ने आहार हो। गहुँले शरीरका सप्तधातुहरू, विशेषगरी रस, मांस र शुक्र धातुको पोषण गर्दछ। यसले शरीरको तौल बढाउन र मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। पाचन तन्त्रको सुधार (Digestive Health) का लागि पनि यो उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ। चोकरयुक्त गहुँमा प्रशस्त मात्रामा रेसा (Fiber) हुने भएकाले यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

प्रजनन स्वास्थ्य (Reproductive Health) को दृष्टिकोणले आयुर्वेदका अनुसार गहुँ 'शुक्रप्रद' हो, अर्थात् यसले शुक्र धातुको वृद्धि गर्छ। यसले पुरुष र महिला दुवैको प्रजनन क्षमतामा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ। मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic properties) मा पनि यसको भूमिका छ। प्रशोधन नगरिएको गहुँ (Whole wheat) को ग्लाइसेमिक इन्डेक्स कम हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। मात्रा (Dosage) को सन्दर्भमा, गहुँलाई मुख्य आहारको रूपमा व्यक्तिको पाचन क्षमता (अग्नि) अनुसार दैनिक भोजनमा समावेश गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गहुँ एक सम्पूर्ण आहार हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यो कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) को प्रमुख स्रोत हो। यसमा रहेको जटिल कार्बोहाइड्रेटले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्छ। गहुँमा 'ग्लुटेन' (Gluten) नामक प्रोटिन (Protein) पाइन्छ, जसले शरीरको वृद्धि र विकासमा मद्दत गर्छ। गहुँको बाहिरी बोक्रा अर्थात् चोकरमा प्रशस्त फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

भिटामिनहरूको (Vitamins) कुरा गर्दा यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी बी१, बी२, बी३, र बी६) र भिटामिन ई पाइन्छ। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्छ। खनिज पदार्थको (Minerals) सन्दर्भमा गहुँमा आइरन, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा गहुँलाई 'सात्त्विक' आहारको श्रेणीमा राखिएको छ। सात्त्विक भोजनले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ। मस्तिष्कको पोषण (Brain Tonic) को रूपमा गहुँमा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसले स्मरणशक्ति बढाउन र एकाग्रता ल्याउन मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety Reduction) पनि गहुँ उपयोगी छ। गहुँको मधुर (गुलियो) रस र शीत (चिसो) वीर्यले शरीर र मन दुवैलाई शीतलता प्रदान गर्छ। यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले वातको कारण हुने मानसिक अस्थिरता, चिन्ता र डरलाई कम गर्छ। निद्रामा सुधार (Sleep Quality) ल्याउन गहुँको सेवनले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) नामक हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले मुडलाई राम्रो बनाउनुका साथै गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गहुँका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई पुष्टि गरेको छ। गहुँमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties) हुन्छ। यसमा फेरुलिक एसिड (Ferulic acid) र फाइटिक एसिड (Phytic acid) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू पाइन्छन्। यिनीहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक तत्त्वहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) का लागि चोकरसहितको गहुँको नियमित सेवनले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) को सन्दर्भमा गहुँमा पाइने प्राइवायोटिक (Prebiotic) फाइबरले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धिमा मद्दत गर्छ, जसले समग्र पाचन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गहुँ धेरैका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। ग्लुटेन एलर्जी (Gluten Intolerance / Celiac Disease) भएका व्यक्तिहरू, जसले गहुँमा पाइने

ग्लुटेन प्रोटिन पचाउन सक्दैनन्, उनीहरूले गहुँको सेवन पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ। यसले आन्द्रामा सुजन र गम्भीर पाचन समस्या निम्त्याउन सक्छ।

कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूका लागि गहुँ पच्न भारी (गुरु) र कफ बढाउने प्रकृतिको हुने भएकाले दम, खोकी, मोटोपन र कफजन्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। मधुमेहका बिरामीहरूले मैदा (Refined flour) को सट्टा सधैं चोकरसहितको गहुँको पिठो (Whole wheat flour) मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। ज्वरो आएको बेला वा पाचन शक्ति (अग्नि) कमजोर भएको अवस्थामा गहुँका परिकारहरू पचाउन गाह्रो हुने भएकाले यस्तो बेला हलुका आहार खानु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

गोधूम (Godhuma): गहुँको संस्कृत नाम। (Wheat)

सन्धानकृत् (Sandhanakrit): भाँचिएको हड्डी वा च्यातिएको तन्तुलाई जोड्ने गुण। (Healing or union-promoting property)

शुक्रप्रद (Shukraprada): शुक्र धातु वा प्रजनन क्षमता बढाउने तत्त्व। (Semen-promoting or aphrodisiac)

गुरु (Guru): पच्नको लागि भारी वा समय लाग्ने गुण। (Heavy to digest)

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपन वा ओसिलोपन ल्याउने गुण। (Unctuous or oily property)

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने आहारको प्रकृति। (Pure, harmonizing, and mind-calming nature)

मकै (यवनाल / Zea mays)

१. परिचय (Introduction)

मकै (Maize) नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य अङ्ग हो। यसलाई संस्कृतमा 'यवनाल', 'महाकाय' वा 'मक्काय' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'जिया मेज' (Zea mays) हो। यो पोएसी (Poaceae) अर्थात् घाँस परिवारअन्तर्गत पर्ने एक प्रमुख अन्नबाली हो। नेपालको पहाडी भेगमा मकैलाई मुख्य खानाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी ढिँडो, रोटी, भुटेको मकै, र च्याँख्लाको रूपमा यसको अत्यधिक उपभोग हुने गर्दछ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा मकैको उत्पत्ति हजारौँ वर्षअघि मेक्सिकोमा भएको मानिन्छ र पछि यो विश्वभर फैलिएको हो। नेपालको सन्दर्भमा मकै केवल एक खाद्यान्न मात्र नभई हाम्रो संस्कृति, परम्परा र जीवनशैलीसँग गहिरोसँग जोडिएको छ। पहाडी जनजीवनमा मकैको ढिँडो र गुन्द्रुकको महत्त्व विशिष्ट रहेको छ। यसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै कठिन शारीरिक परिश्रम गर्ने कृषकहरूलाई दिनभर काम गर्ने शक्ति दिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मकैलाई एक पौष्टिक र औषधीय गुणयुक्त अन्नको रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र प्रभावबारे स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

"यवनालः शीतलो रूक्षः कषायो मधुरो लघुः।

कफपित्तहरो बल्यो वातलो विष्टम्भकारकः॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद: यवनाल (मकै) शीतल (चिसो), रूक्ष (सुख्खा), कषाय (टर्रो) र मधुर (गुलियो) रसयुक्त तथा पचमा लघु (हलुका) हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ, तर वात दोष बढाउने र विष्टम्भ (कब्जियत वा पेट फुल्ने) गराउने स्वभावको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको विश्लेषण गर्दा मकैको रस मधुर (गुलियो) र कषाय (टर्रो) हुन्छ। यसको गुण रूक्ष (सुख्खा) र लघु (हलुका) मानिन्छ। यसको वीर्य शीत (चिसो) हुन्छ भने विपाक मधुर (गुलियो) हुन्छ। दोष प्रभावको दृष्टिकोणले हेर्दा यसले कफ र पित्त दोषलाई शामक (घटाउने) गर्दछ भने वात दोषलाई वर्धक (बढाउने) गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा मकै र यसका विभिन्न भागहरूलाई परम्परागत घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी मकैको जुँगा (Corn silk) लाई मूत्रप्रणालीसम्बन्धी समस्याहरूको

उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। पिसाब पोल्ने, पिसाब रोकिने वा पिसाब नलीको सङ्क्रमण (Urinary tract infection) भएको अवस्थामा मकैको जुँगाको चिया बनाएर पिउने चलन छ। यसको घरेलु उपचार विधिको रूपमा एक मुठी ताजा वा सुकाएको मकैको जुँगालाई दुई गिलास पानीमा उमालिन्छ। पानी आधा सुकेर एक गिलास बाँकी रहेपछि त्यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा दिनको दुईदेखि तीन पटक पिउनाले पिसाब खुलाउन र पोल्न कम गर्न मद्दत गर्दछ।

यसका अतिरिक्त मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney stones) को समस्यामा पनि मकैको जुँगाको प्रयोग गरिन्छ। यसको नियमित सेवनले मिर्गौलामा पत्थरी बन्न नदिने र साना पत्थरीलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न सहयोग गर्ने जनविश्वास रहेको छ। शरीरमा सामान्य चोटपटक लागेर रगत बगेको अवस्थामा मकैको जुँगाको धूलो बनाएर घाउमा लगाउँदा रगत जम्न मद्दत पुग्छ। साथै, छालामा घाउ, खटिरा वा चिलाउने समस्या हुँदा मकैको जुँगाको लेप बनाएर लगाउने परम्परागत अभ्यास पनि गाउँघरमा पाइन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मकै र विशेषगरी मकैको जुँगामा अनेकौँ औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन्। मकैको जुँगा एक प्राकृतिक मूत्रवर्धक (Diuretic) हो। यसले शरीरमा जम्मा भएको अतिरिक्त पानी र विकारहरूलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। यसले गर्दा शरीर सुन्निने (Edema) समस्यामा लाभ मिल्छ। यसमा प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) गुण पनि हुन्छ जसले सुन्निने र दुख्ने समस्या कम गर्छ। पिसाब थैली र प्रोस्टेट ग्रन्थी (Prostate gland) सुन्निएको अवस्थामा यसले राहत प्रदान गर्दछ।

अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार मकैको जुँगाको अर्कले मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा काम गर्दै रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न र इन्सुलिनको उत्पादन बढाउन सहयोग गर्दछ। साथै, मकैको जुँगाको चिया नियमित पिउनाले रक्तचाप नियन्त्रक (Antihypertensive) को रूपमा काम गरी उच्च रक्तचाप (High blood pressure) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदिक मात्रा अनुसार मकैको जुँगाको चूर्ण २ देखि ४ ग्रामसम्म दिनको दुई पटक वा यसको क्वाथ (Decoction) २० देखि ४० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मकै पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो जसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने दैनिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। मकैमा प्रशस्त मात्रामा जटिल कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) पाइन्छ जसले लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ। यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) रोक्न मद्दत गर्दछ।

भिटामिनहरूको दृष्टिकोणले मकैमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी कम्प्लेक्स (विशेषगरी बी१, बी३, र बी९), र भिटामिन ई (Vitamin E) पाइन्छ। मकैको जुँगामा भिटामिन के (Vitamin K) र भिटामिन सी (Vitamin C) पनि पाइन्छ। खनिज पदार्थहरूको कुरा गर्दा यसमा म्याग्नेसियम, फस्फोरस, पोटासियम, जिंक र आइरन जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै मकैमा ल्युटिन (Lutein) र जियाजान्थिन (Zeaxanthin) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन्, जसले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन र मोतियाबिन्दुबाट बचाउन मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मकैको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। मकैमा पाइने भिटामिन बी१ (Thiamine) ले मस्तिष्कका कोषहरूको विकास र कार्यक्षमतामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) सुधार गर्दै स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र अल्जाइमर (Alzheimer's disease) जस्ता रोगको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress reduction) को सन्दर्भमा मकैमा पाइने म्याग्नेसियम र पोटासियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। मकैमा पाइने कार्बोहाइड्रेटले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) को उत्पादन बढाउन मद्दत गर्छ, जसले मुडलाई राम्रो बनाउनुका साथै निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) बढाउँदै गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन सहयोग गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार मकैको मधुर रसले शरीर र मनलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्दछ। यसले सात्त्विक गुणलाई बढावा दिई मनलाई स्थिर र शान्त राख्न मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मकै र यसका विभिन्न भागहरूको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गरेको छ। मकैको जुँगामा फेरुलिक एसिड (Ferulic acid), पी-कौमारिक एसिड (p-Coumaric acid), र फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific research) ले प्रमाणित गरेअनुसार फेरुलिक एसिडले शरीरमा प्रदाह (Inflammation) कम गर्ने र मूत्रप्रणालीको सङ्क्रमणलाई निको पार्ने काम गर्छ। त्यसैगरी, फाइटोस्टेरोलले प्रोस्टेट ग्रन्थीको वृद्धि (Benign prostatic hyperplasia - BPH) लाई रोक्न र पिसाबको प्रवाहलाई सहज बनाउन मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक परीक्षणहरूबाट पुष्टि भएको छ। मकैमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मकै स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। मकै रूक्ष र वातवर्धक हुने भएकाले वात प्रकृतिका मानिसहरू वा जोर्नी दुख्ने समस्या भएकाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसलाई घिउ वा चिल्लो पदार्थसँग मिसाएर खाँदा वातको प्रभाव कम हुन्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को सन्दर्भमा मकैको जुँगाले रक्तचाप र रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने भएकाले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको अत्यधिक प्रयोग गर्नु हुँदैन। गर्भावस्था (Pregnancy cautions) मा महिलाहरूले मकैको जुँगाको चिया अत्यधिक मात्रामा पिउनु हुँदैन, किनकि यसले गर्भाशयलाई उत्तेजित गराउन सक्छ। साथै, मकैको जुँगा एक मूत्रवर्धक भएकाले यसको धेरै सेवन गर्दा शरीरबाट पोटासियम बढी मात्रामा बाहिरिन सक्छ, जसले इलेक्ट्रोलाइट असन्तुलन (Electrolyte imbalance) गराउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| यवनाल (Yavanala) | मकैलाई संस्कृतमा चिनिने नाम | Sanskrit name for Maize |

| विष्टम्भ (Vishtambha) | पेट फुल्ने वा कब्जियत गराउने अवस्था | Constipating or flatulence-causing property |

| रूक्ष (Ruksha) | सुख्खापन ल्याउने गुण, जसले शरीरको चिल्लोपना कम गर्छ | Dry quality |

| लघु (Laghu) | पच्नमा हलुका वा सजिलै पच्ने गुण | Light to digest |

| क्वाथ (Kwatha) | जडीबुटीलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको झोल औषधि वा काढा | Herbal decoction |

| शामक (Shamaka) | बढेको दोष वा रोगलाई शान्त पार्ने वा घटाउने गुण | Pacifying or calming effect |

कोदो (रागी / Eleusine coracana)

१. परिचय (Introduction)

कोदो नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र प्राचीन अन्न हो। यसलाई संस्कृतमा 'रागी', 'नर्तक' वा 'मधूलिका' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'Eleusine coracana' (एल्युसिन कोराकाना) हो। यो 'Poaceae' (पोएसी) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको तृणधान्य (Millet) हो। नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा प्रमुख खाद्यबालीको रूपमा खेती गरिने कोदो, गरिबको अन्न भनेर चिनिए तापनि यसको पौष्टिक र औषधीय महत्त्व अतुलनीय छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा कोदोको विशेष स्थान छ। विशेषगरी जाडो मौसममा कोदोको ढिँडो, रोटी र खोले खाने चलन नेपाली घरपरिवारमा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसका साथै, कोदोबाट परम्परागत रूपमा जाँड र रक्सी बनाउने चलन पनि विभिन्न जनजातिहरूमा रहेको छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, कोदो हजारौं वर्षदेखि मानव सभ्यताको हिस्सा रहँदै आएको छ र यसले कठिन भौगोलिक परिस्थिति र सुक्खा मौसममा पनि सजिलै उत्पादन दिन सक्ने भएकाले खाद्य सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कोदो र अन्य क्षुद्रधान्य (Millets) को व्यापक वर्णन पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु र चरक संहिता जस्ता प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

चरक संहिताको सूत्रस्थान (२७/२२) मा शूकधान्य वर्ग अन्तर्गत यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"नान्दीमुखीमधूलीचमधुरस्निग्धशीतले।
इत्ययंशूकधान्यानांपूर्वोवर्गःसमाप्यते॥"

(नान्दीमुखी र मधूली (कोदोको एक प्रकार) मधुर, स्निग्ध र शीतल हुन्छन्।)

त्यसैगरी, भावप्रकाश निघण्टुमा रागी (कोदो) को गुणधर्म विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। आयुर्वेदिक गुणधर्म अनुसार कोदोको रस (Taste) मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। कोदोको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ, यद्यपि केही ग्रन्थहरूमा यसलाई किञ्चित उष्ण (Slightly hot) पनि मानिएको छ। यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ (Kapha-Pitta pacifying), तर अत्यधिक रूक्ष गुणका कारण वात दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कोदोलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। सुत्केरी महिलाको शारीरिक ऊर्जा र दूधको मात्रा बढाउन कोदोको खोले (पातलो जाउलो) घिउ हालेर खुवाउने परम्परा छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र छिटो निको हुन मद्दत गर्छ।

कोदोमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम पाइने भएकाले हाडजोर्नी दुख्ने, कम्मर दुख्ने र शारीरिक कमजोरी भएका व्यक्तिहरूलाई कोदोको ढिँडो वा रोटी नियमित खान दिइन्छ। गाउँघरमा चिनी रोग (मधुमेह) भएका बिरामीहरूलाई चामलको सट्टा कोदोको परिकार खान सल्लाह दिइन्छ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन। परम्परागत रूपमा, कोदोको पिठोलाई पानीमा मुछेर लेप बनाई बाहिरी घाउ वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ कम हुने र घाउ छिटो निको हुने विश्वास गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कोदोमा विभिन्न औषधीय र भेषजीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। कोदोको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुने भएकाले यो मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) मानिन्छ। यसमा पाइने उच्च फाइबर र पोलिफेनोलले कार्बोहाइड्रेटको पाचन प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ, जसले गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रणमा रहन्छ। कोदोमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीर भित्रको सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा आर्थराइटिस (Arthritis) जस्ता समस्यामा राहत मिल्छ।

यसका साथै, कोदोको अर्कमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्न सक्ने सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले पेट र छालाका सङ्क्रमणहरूबाट बचाउँछ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, कोदोको नियमित सेवनले शरीरको धातु (Tissues) लाई पोषण दिन्छ र बल प्रदान गर्छ। यसको मात्रा व्यक्तिको पाचन क्षमता र उमेर अनुसार फरक पर्न सक्छ, तर सामान्यतया दिनमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म कोदोको पिठो सेवन गर्नु स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कोदो एक 'सुपरफुड' (Superfood) हो, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने थुप्रै पोषक तत्त्वहरू भरिपूर्ण मात्रामा पाइन्छन्। सबै अन्नहरूमध्ये कोदोमा सबैभन्दा बढी क्याल्सियम (Calcium) पाइन्छ, जुन करिब ३४४ मि.ग्रा. प्रति १०० ग्राम हुन्छ। यो हड्डी र दाँतको विकास र मजबुतीका लागि अत्यन्त आवश्यक छ। यसमा फलाम (Iron) को मात्रा पनि उच्च हुन्छ, जसले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

कोदोमा आवश्यक एमिनो एसिडहरू जस्तै भ्यालिन (Valine), ल्युसिन (Leucine), र मेथियोनिन (Methionine) पाइन्छन्, जसले मांसपेशीको मर्मत र विकासमा मद्दत गर्छन्। यसमा पाइने उच्च फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हुन दिँदैन र तौल नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ। यसका अतिरिक्त, कोदोमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी थायमिन र राइबोफ्लेभिन) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कोदोको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। कोदोमा पाइने एमिनो एसिड 'ट्रिप्टोफान' (Tryptophan) ले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। यसले मुडलाई सन्तुलित राख्न, तनाव कम गर्न र चिन्ता (Anxiety) हटाउन मद्दत गर्छ। ट्रिप्टोफानले मेलाटोनिन (Melatonin) को उत्पादनमा पनि सहयोग गर्छ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा लाग्छ।

यसमा पाइने म्याग्नेसियम र एन्टिअक्सिडेन्टले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्छ र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा यस्ता गुणहरूलाई 'मेध्य' (Brain tonic) र सात्त्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्ति र स्थिरता प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कोदोका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। कोदोमा फेनोलिक एसिड (Phenolic acids), ट्यानिन (Tannins), र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Phytochemicals) पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन् र शरीरका कोषहरूलाई 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कोदोमा पाइने फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्टले विशेषगरी आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) र स्तन क्यान्सर (Breast cancer) को जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने एमिनो एसिडहरूले छालाको कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा छाला चाउरी पर्नबाट जोगिन्छ र एन्टि-एजिङ (Anti-aging) प्रभाव देखाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि कोदो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। कोदोमा अक्जालेट (Oxalate) र क्याल्सियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले मिर्गौलामा पत्थरी (Kidney stones) भएका वा पत्थरीको जोखिम भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। कोदोमा गोइट्रोजेनिक (Goitrogenic) तत्वहरू हुन सक्छन्, जसले

आयोडिनको अवशोषणमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले थाइरोइडको समस्या भएकाहरूले यसलाई राम्ररी पकाएर वा सीमित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

यसको रूक्ष (Dry) गुणका कारण, शरीरमा वात दोष (Vata dosha) बढेको अवस्थामा वा अत्यधिक कब्जियत हुँदा यसको सेवन कम गर्नुपर्छ वा घिउ जस्ता स्निग्ध पदार्थसँग मिलाएर खानुपर्छ। काँचो वा राम्ररी नपाकेको कोदो पच्न गाह्रो हुने भएकाले यसलाई सधैं राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
शूकधान्य	आयुर्वेदमा अन्नहरूको वर्गीकरण, जसमा टुप्पोमा झुस वा दारी हुने अन्नहरू (जस्तै जौ, गहुँ, कोदो) पर्दछन्।	Cereals with awns/bristles
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने औषधीय गुण।	Brain tonic/Cognitive enhancer
रूक्ष	शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण, जसले कफलाई सुकाउँछ तर वात बढाउन सक्छ।	Dry quality
विपाक	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद।	Post-digestive effect
सात्त्विक	मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने आहार वा गुण।	Pure and mind-calming quality

जौ (यव / Hordeum vulgare)

१. परिचय (Introduction)

जौ नेपाली भान्सा र संस्कृतिको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र प्राचीन अन्न हो। यसलाई संस्कृतमा 'यव' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा 'होर्डियम भुल्गारे' (Hordeum vulgare) भनिन्छ। यो पोएसी (Poaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। वैदिक कालदेखि नै जौलाई पवित्र अन्नको रूपमा मानिँदै आएको छ। नेपालमा यसको प्रयोग केवल आहारको रूपमा मात्र नभई धार्मिक अनुष्ठान, पूजापाठ, र चाडपर्वहरूमा पनि व्यापक रूपमा गरिन्छ। विशेषगरी दशैंमा जमरा राख्न र विभिन्न यज्ञयज्ञादिमा जौको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, जौ मानव सभ्यताले खेती गर्न थालेका प्रारम्भिक अन्नहरूमध्ये एक हो। हजारौं वर्षदेखि यसले मानव स्वास्थ्य र पोषणमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँदै आएको छ। नेपाली समाजमा जौको सातु, रोटी, र जाउलो बनाएर खाने परम्परा निकै पुरानो हो। यसको चिसो प्रकृतिका कारण गर्मी मौसममा जौको सातु र सर्वत पिउने चलन अझै पनि गाउँघरदेखि सहरसम्म लोकप्रिय छ। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्नुका साथै ऊर्जा पनि दिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा जौको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको धान्यवर्गमा जौको गुणधर्मबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"यवः कषायो मधुरः शीतलो लेखनो मृदुः।

व्रणेषु तिलवत् पथ्यो रूक्षो मेधाग्निवर्द्धनः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवादः जौ स्वादमा टर्रो (Astringent) र गुलियो (Sweet) हुन्छ। यो स्वभावले चिसो (Cooling), शरीरको बोसो घटाउने (Scraping/Lekhana), र कोमल हुन्छ। घाउखटिरामा यो तिलजस्तै लाभदायक हुन्छ। यो रुखो (Dry) हुन्छ र यसले स्मरणशक्ति (Intellect) तथा पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): रुक्ष (Dry), लघु (Light), मृदु (Soft)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, तर वात दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा जौलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

घरेलु उपचार विधि:

पाचन समस्या र पखाला: जौलाई भुटेर पिँधेको सातु पानीमा घोलेर पिउँदा अपच र पखाला (Diarrhea) निको हुन्छ। यसले पेटलाई चिसो पार्छ र पाचन प्रणालीलाई आराम दिन्छ।

पिसाब पोल्ने समस्या: जौलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको 'जौको पानी' (Barley water) पिउँदा पिसाब पोल्ने (Dysuria) र पिसाब नलीको संक्रमण (Urinary tract infection) मा निकै राहत मिल्छ। यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

मोटोपन घटाउन: बिहान खाली पेटमा जौको सातु वा जौको पानी नियमित रूपमा सेवन गर्दा शरीरको अतिरिक्त बोसो (Obesity) घट्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'लेखन' (Scraping) गुण भएको मानिन्छ, जसले तौल नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

घाउ र सुन्निने समस्या: जौको पिठोलाई पानी वा घ्यूमा मुछेर लेप बनाई सुन्निएको ठाउँ वा घाउमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जौमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणहरू रहेका छन्।

आयुर्वेदका अनुसार, जौ मधुमेह (Prameha) का बिरामीहरूका लागि सबैभन्दा उत्तम अन्न हो। यसको नियमित सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसको 'लेखन' गुणले शरीरको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) घटाउन र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू जस्तै खोकी (Cough) र दम (Asthma) मा पनि जौको प्रयोग लाभदायक मानिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मधुमेहका बिरामीलाई महसँग जौको सातु वा रोटी खान सिफारिस गरिएको छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जौ पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज, प्रोटिन, र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

फाइबर (Fiber): जौमा घुलनशील (Soluble) र अघुलनशील (Insoluble) दुवै प्रकारका फाइबर पाइन्छन्। विशेषगरी यसमा पाइने 'बिटा-ग्लुकान' (Beta-glucan) नामक घुलनशील फाइबरले कोलेस्ट्रोल घटाउन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

खनिज (Minerals): यसमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron), र जिंक (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र हड्डी बलियो बनाउन सहयोग गर्छन्।

भिटामिन (Vitamins): जौ भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) विशेषगरी भिटामिन बी-६ (Vitamin B-6) र फोलेट (Folate) को राम्रो स्रोत हो।

प्रोटिन (Protein): यसमा शरीरको मांसपेशी निर्माण र मर्मतका लागि आवश्यक प्रोटिन पनि पाइन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

जौले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा जौलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने अन्नको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

यसमा पाइने म्याग्नेसियम र भिटामिन बी कम्प्लेक्सले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसको नियमित सेवनले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्छ। जौको चिसो प्रकृतिले मस्तिष्कलाई शीतलता प्रदान गर्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउँछ। सात्विक आहारको रूपमा, जौले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ, जसले समग्र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि जौका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि जौमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण फाइदा पुऱ्याउँछन्।

बिटा-ग्लुकान (Beta-glucan): यो जौमा पाइने प्रमुख फाइबर हो जसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) घटाउन मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): जौमा फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्।

रक्तचाप नियन्त्रण (Blood pressure regulation): जौमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले उच्च रक्तचाप (Hypertension) कम गर्न मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

जौ स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

ग्लुटेन एलर्जी (Gluten allergy): जौमा ग्लुटेन (Gluten) पाइने भएकाले सिलियाक रोग (Celiac disease) वा ग्लुटेन संवेदनशीलता भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

वात दोष (Vata dosha): जौ रुखो र चिसो प्रकृतिको हुने भएकाले वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा जोर्नी दुख्ने वा पेट फुल्ने समस्या हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा यसलाई घ्यू वा तातो पानीसँग खानु उपयुक्त हुन्छ।

शल्यक्रिया (Surgery): यसले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने भएकाले शल्यक्रिया गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अघिदेखि यसको अत्यधिक सेवन बन्द गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने काम गर्छ।

लेखन (Lekhana): शरीरको अतिरिक्त बोसो वा खराब तत्वहरूलाई खुर्केर बाहिर निकाल्ने गुण (Scraping property)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धि बढाउने तत्व (Brain tonic)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

प्रमेह (Prameha): आयुर्वेदमा वर्णन गरिएको पिसाबसम्बन्धी रोगहरूको समूह, जसमा मधुमेह (Diabetes) पनि पर्दछ।

फापर (तित्तफापर / Fagopyrum esculentum)

१. परिचय (Introduction)

फापर (Buckwheat) नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र परम्परागत खाद्यपदार्थ हो। यसको संस्कृत नाम 'तित्तफापर' वा 'कुट्टु' हो भने वैज्ञानिक नाम 'फागोपाइरम एस्कुलेन्टम' (Fagopyrum esculentum) हो। यो पोलिगोनासी (Polygonaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यद्यपि यसलाई अन्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, तर यो वास्तविक अन्न नभई 'सिउडोसेरियल' (Pseudocereal) अर्थात् अन्नजस्तै प्रयोग हुने बीउ हो। यसमा ग्लुटेन (Gluten) नहुने भएकाले यो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा फापरको विशेष स्थान छ। विशेषगरी हिमाली र पहाडी भेगमा यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ। नेपालमा मिठे फापर र तिते फापर गरी दुई प्रकारका फापर पाइन्छन्। व्रत बस्दा वा उपवासको समयमा चोखो खानाको रूपमा फापरको रोटी वा ढिँडो खाने चलन नेपाली समाजमा परापूर्वकालदेखि चल्दै आएको छ। यसको ऐतिहासिक महत्त्व केवल खाद्यपदार्थमा मात्र सीमित नभई, यसलाई गरिबको खानादेखि धनीको औषधिसम्म मान्ने गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा फापरलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय आहारको रूपमा वर्णन गरिएको छ। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावबारे विस्तृत चर्चा गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको प्रयोग र फाइदाहरू उल्लेख छन्।

श्लोक:

"कषायं मधुरं शीतं रूक्षं पित्तकफापहम्।
कुट्टुधान्यं लघु प्रोक्तं व्रतेषु परमं हितम्॥"

(स्रोत: आयुर्वेदिक ग्रन्थ / परम्परागत ज्ञान)

नेपाली अनुवाद:

कुट्टु (फापर) स्वादमा टर्रो (Astringent) र गुलियो (Sweet) हुन्छ। यो शीतवीर्य (Cooling) र रूक्ष (Dry) गुणयुक्त हुन्छ। यसले पित्त र कफ दोषलाई शमन गर्दछ। यो पच्नमा हलुका (Light) हुन्छ र व्रत वा उपवासको समयमा सेवन गर्नका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): रूक्ष (Dry), लघु (Light)

वीर्य (Potency): शीत (Cooling) / केही ग्रन्थमा उष्ण (Heating) पनि मानिएको छ।

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अधिक सेवनले वात बढाउन सक्छ (Aggravates Vata in excess)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरआँगनमा फापरलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको प्रयोगले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूबाट छुटकारा दिलाउँछ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

उच्च रक्तचाप र मुटुको समस्या: फापरको पिठोको रोटी वा ढिँडो नियमित रूपमा खाँदा उच्च रक्तचाप (High blood pressure) नियन्त्रणमा आउँछ। यसमा पाइने रुटिन (Rutin) ले रक्तनलीहरूलाई बलियो बनाउँछ।

मधुमेह (Diabetes): फापरमा फाइबरको मात्रा उच्च हुने र ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूका लागि फापरको रोटी वा खोले बनाएर खानु अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

पाचन समस्या र कब्जियत: फापरको पिठोमा मनतातो पानी र थोरै ज्वानो मिसाएर रोटी बनाई खाँदा पाचन प्रक्रिया सुध्रिन्छ र कब्जियत (Constipation) को समस्या हट्छ।

तौल घटाउन: बिहानको खाजामा फापरको खोले वा प्यानकेक (Pancake) बनाएर खाँदा लामो समयसम्म भोक लाग्दैन, जसले गर्दा तौल नियन्त्रण (Weight management) गर्न मद्दत पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

फापरमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory): फापरले शरीरमा हुने सुन्निने समस्या वा सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

एन्टी-डायबेटिक (Antidiabetic): यसले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

कार्डियोप्रोटेक्टिभ (Cardioprotective): मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) को स्तर घटाउन फापरले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सेवन मात्रा (Dosage) व्यक्तिको पाचन क्षमता र दोषको अवस्थामा निर्भर गर्दछ। सामान्यतया दिनमा ५० देखि १०० ग्राम फापरको पिठो सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि उत्तम मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

फापर पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

प्रोटिन (Protein): फापरमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन पाइन्छ, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) समावेश हुन्छन्।

फाइबर (Fiber): यसमा प्रशस्त मात्रामा डाइटरी फाइबर (Dietary fiber) हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

भिटामिनहरू (Vitamins): फापरमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex), भिटामिन के (Vitamin K), र कोलिन (Choline) पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), कपर (Copper), फस्फोरस (Phosphorus), र आइरन (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। म्याग्नेसियमले मांसपेशी र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

फापरको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain health): फापरमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिन बी ले मस्तिष्कका कोषिकाहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and anxiety reduction): यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): फापरको नियमित सेवनले निद्राको गुणस्तरमा सुधार ल्याउँछ।

स्मरणशक्ति (Memory enhancement): आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ। यो सात्त्विक (Sattvic) आहार भएकाले यसले मनलाई शान्त र एकाग्र राख्न सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि फापरका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

रुटिन (Rutin): यो एक शक्तिशाली बायोफ्लाभोनोइड (Bioflavonoid) हो, जसले रक्तनलीहरूलाई बलियो बनाउँछ र रक्तसञ्चार (Blood circulation) सुधार गर्छ।

क्वेर्सेटिन (Quercetin): यसले एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) र एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ, जसले क्यान्सर र मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ।

डी-काइरो-इनोसिटोल (D-chiro-inositol): यो यौगिकले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ, जसले गर्दा मधुमेह नियन्त्रणमा ठूलो मद्दत पुग्छ।

भिटेक्सिन (Vitexin): यसले मुटुको मांसपेशीलाई सुरक्षित राख्न र रक्तचाप सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि फापर स्वास्थ्यका लागि धेरै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

वात दोष (Vata Dosha): फापर रूक्ष (Dry) हुने भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसलाई घिउ वा तेलसँग मिसाएर खानु उत्तम हुन्छ।

एलर्जी (Allergy): केही व्यक्तिहरूमा फापरको एलर्जी हुन सक्छ, जसले गर्दा छालामा डाबर आउने, सुन्निने वा श्वासप्रश्वासमा समस्या (Anaphylaxis) हुन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले यसको सेवन सन्तुलित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug interactions): मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले फापर खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा धेरै कम हुन सक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले शरीरमा सुकाउने वा खुम्च्याउने काम गर्छ।

रूक्ष (Ruksha): सुख्खापन (Dryness) ल्याउने गुण, जसले शरीरको चिल्लोपना कम गर्छ।

शीतवीर्य (Sheetavirya): चिसो प्रभाव (Cooling potency) भएको, जसले शरीरको तापक्रम वा पित्तलाई शान्त पार्छ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने (Brain tonic), जसले स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्छ।

सात्त्विक (Sattvic): शुद्ध र शान्त (Pure and calming) आहार, जसले मनलाई सकारात्मक र एकाग्र बनाउँछ।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछिको अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect), जसले शरीरमा दीर्घकालीन असर देखाउँछ।

मास (माष / Vigna mungo)

१. परिचय (Introduction)

मास, जसलाई संस्कृतमा 'माष' र वैज्ञानिक भाषामा 'Vigna mungo' (विग्ना मुंगो) भनिन्छ, नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र पौष्टिक गेडागुडी हो। यो 'Fabaceae' (फ्याबेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाल र दक्षिण एसियाली क्षेत्रमा यसको खेती र प्रयोग हुँदै आएको छ। नेपाली समाजमा मासको दाललाई विशेष महत्त्व दिइन्छ, जसलाई स्वादिलो र स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ। यसको कालो बोक्रा र सेतो भित्री भाग हुन्छ, जसले गर्दा यसलाई 'कालो दाल' (Black Gram) पनि भनिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा मासको विशिष्ट स्थान छ। विशेषगरी नेवारी समुदायमा मासको प्रयोगबाट 'बारा' जस्ता परम्परागत र स्वादिष्ट परिकारहरू बनाइन्छन्, जुन चाडपर्व र शुभकार्यहरूमा अनिवार्य मानिन्छ। यसबाहेक, सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न र दूधको मात्रा बढाउन मासको दाल खुवाउने परम्परा नेपाली घरपरिवारमा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्ने र ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले जाडो मौसममा यसको खपत बढी हुने गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा पनि मासलाई एक बलवर्धक र पौष्टिक आहारको रूपमा लिइँदै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मासको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकद्वारा रचित 'चरक संहिता'मा मासलाई एक उत्कृष्ट बलवर्धक र वातनाशक आहारको रूपमा व्याख्या गरिएको छ।

श्लोक:

वृष्य: परं वातहर: स्निग्धोष्णो मधुरो गुरु:।
बल्यो बहुमल: पुंस्त्वं माष: शीघ्रं ददाति च॥

— (चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२४)

नेपाली अनुवाद:

मास अत्यन्त वृष्य (शुक्रवर्धक/Aphrodisiac), वात दोषलाई नाश गर्ने, स्निग्ध (चिल्लो/Unctuous), उष्ण (तातो/Hot), मधुर (गुलियो/Sweet) र गुरु (पचाउन भारी/Heavy) हुन्छ। यसले शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ, दिसाको मात्रा बढाउँछ र पुरुषार्थ (पुरुषत्व) शीघ्र प्रदान गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वातशामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मासलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी वात रोग (Vata disorders) जस्तै जोर्नी दुख्ने, बाथ, र शारीरिक कमजोरीमा मासको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

शारीरिक कमजोरी र थकान: शरीरमा ऊर्जा र बलको कमी महसुस भएमा मासको दाललाई घिउ र जिरासँग झारेर नियमित सेवन गर्नाले शरीरमा स्फूर्ति आउँछ। सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक तन्दुरुस्ती फर्काउन मासको झोल (Soup) खुवाउने चलन छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ: मासको पिठोलाई तोरीको तेलमा मिसाएर हल्का तताएर दुखेको जोर्नी वा मांसपेशीमा लेप (Poultice) लगाउनाले दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

कपाल र छालाको स्याहार: मासको पिठोलाई दूध वा दहीमा मिसाएर अनुहारमा लगाउनाले छालाको चमक बढ्छ र दागधब्बा कम हुन्छ। यसलाई प्राकृतिक स्क्रब (Natural scrub) को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

पाचन सुधार: मासको दालमा ज्वानो र हिङ फुराएर खाँदा यसले पाचन प्रक्रियालाई सुधार गर्छ र पेटमा ग्यास जम्मा हुन दिँदैन।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मासमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण उपचारात्मक आहार बनाउँछ। यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणहरू रहेका छन्।

आयुर्वेदका अनुसार मास स्नायु प्रणाली (Nervous system) को लागि एक उत्कृष्ट टोनिक (Nervine tonic) हो। यसले प्यारालाइसिस (Paralysis), अनुहारको पक्षघात (Facial palsy), र साइटिका (Sciatica) जस्ता स्नायुसम्बन्धी रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्दछ। यसको उष्ण र स्निग्ध गुणले शरीरका सुक्खा र कडा मांसपेशीहरूलाई लचिलो बनाउन सहयोग गर्छ। साथै, यसले पुरुषहरूमा

शुक्रकीटको सङ्ख्या बढाउने (Spermatogenic) र यौन दुर्बलता (Erectile dysfunction) कम गर्ने कार्य गर्दछ। सुत्केरी महिलाहरूमा स्तनपान गराउन दूधको मात्रा बढाउन (Galactagogue) पनि यो अत्यन्त प्रभावकारी छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार मासको सामान्य सेवन मात्रा व्यक्तिको पाचन क्षमतामा भर पर्छ। सामान्यतया, दिनमा ३० देखि ५० ग्राम मासको दाल वा पिठो सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मास एक उच्च पोषणात्मक मूल्य भएको गेडागुडी हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

प्रोटिन (Protein): मास वनस्पतिमा आधारित प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

फाइबर (Fiber): यसमा घुलनशील र अघुलनशील दुवै प्रकारका फाइबर पाइन्छन्, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) रोक्न मद्दत गर्छ।

खनिज (Minerals): मासमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) उच्च मात्रामा हुन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डीलाई बलियो बनाउँछन्।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) जस्तै नियासिन (Niacin), थायमिन (Thiamine), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मासको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कलाई पोषण दिने (Medhya) आहारको रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नलिइए पनि, यसको स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने गुणले मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

यसमा पाइने म्याग्नेसियम र भिटामिन बी कम्प्लेक्सले स्नायुहरूलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। मासको नियमित सेवनले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार ल्याउँछ, किनकि यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, जुन अनिद्राको मुख्य कारण हो। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन र स्मरणशक्ति

(Memory) सुधार्न पनि अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्दछ। यद्यपि मास तामसिक प्रकृतिको नभए पनि, यसको भारीपनले शरीर र मनलाई स्थिरता प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मासका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई पुष्टि गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले मासमा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) रहेको देखाएका छन्।

यसमा पाइने 'आइसोफ्लाभोन्स' (Isoflavones) जस्तै जेनिस्टिन (Genistein) र डाइड्जेन (Daidzein) ले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन्। यी यौगिकहरूले कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि मासको अर्क (Extract) मा रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने (Antihyperglycemic) र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण गर्ने (Antihyperlipidemic) गुणहरू हुन्छन्। यसमा पाइने उच्च पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसको सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antibacterial) गुणले विभिन्न सङ्क्रमणहरूबाट बचाउन सहयोग गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मास स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

पाचन समस्या: मास पचाउन भारी (Guru) हुने भएकाले कमजोर पाचन शक्ति भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले अपच र ग्यास (Flatulence) गराउन सक्छ।

दोष प्रतिबन्ध: कफ र पित्त दोष बढेको अवस्थामा मासको सेवन कम गर्नुपर्छ, किनकि यसले यी दोषहरूलाई झन् बढाउन सक्छ।

रोग प्रतिबन्ध: बाथ रक्त (Gout), छालाका रोगहरू (Skin diseases), र दम (Asthma) भएका बिरामीहरूलाई मासको सेवन नगर्न सल्लाह दिइन्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान: सुत्केरी अवस्थामा यो लाभदायक भए पनि, गर्भावस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले ग्यास र अपच गराउन सक्ने भएकाले सन्तुलित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वृष्य (Vrushya): यौन क्षमता र शुक्रकीट बढाउने पदार्थ (Aphrodisiac)।

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपन र आर्द्रता प्रदान गर्ने गुण (Unctuous/Oily)।

गुरु (Guru): पचाउन समय लाग्ने वा भारी आहार (Heavy to digest)।

वातहर (Vatahara): शरीरमा बढेको वात दोष (हावा र अन्तरिक्ष तत्व) लाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने (Pacifies Vata dosha)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

बल्य (Balya): शरीरलाई बल, ऊर्जा र तन्दुरुस्ती प्रदान गर्ने (Strength promoting)।

मुसुरो (मसूर / Lens culinaris)

१. परिचय (Introduction)

मुसुरो नेपाली भान्सामा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने र रुचाइने दालमध्ये एक हो। यसलाई संस्कृतमा 'मसूर' वा 'मङ्गल्य' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'लेन्स कुलिनारिस' (Lens culinaris) हो। यो 'फाबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको कोसेबाली (Legume) हो। नेपालको तराईदेखि पहाडसम्म यसको खेती गरिन्छ र यसको दाललाई दैनिक भोजनको अभिन्न अङ्ग मानिन्छ। मुसुरोको दाना गोलो र चेप्टो हुन्छ भने यसको बोक्राको रङ खैरो वा कालो र भित्री भाग सुन्तला वा रातो रङको हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा मुसुरोको दालको विशेष महत्त्व छ। यसलाई सुत्केरी महिला, बिरामी र वृद्धवृद्धाका लागि अत्यन्तै पोषिलो र सजिलै पच्ने आहारको रूपमा लिइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, मुसुरो मानव सभ्यताले खेती गर्न थालेका सबैभन्दा पुराना बालीहरूमध्ये एक हो। सिन्धुघाँटीको सभ्यतादेखि नै यसको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ।

नेपाली भान्सामा यसलाई सादा दालको रूपमा, खिचडीमा वा अन्य तरकारीहरूसँग मिसाएर पकाउने चलन छ। यसको स्वादिलोपन र पौष्टिकताले गर्दा यो हरेक नेपाली घरको भान्सामा अनिवार्य जस्तै बनेको छ। चाडपर्वदेखि सामान्य दिनहरूसम्म मुसुरोको दाल भातसँग खाने चलन नेपालभरि नै व्याप्त छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र भावप्रकाश निघण्टुमा मुसुरोको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। मदनपाल निघण्टुमा मुसुरोको गुण यसरी वर्णन गरिएको छ:

"मधुरा रूक्षाः कषायाः कटुपाकिनः | वातलाः कफपित्तघ्ना बद्धमूत्रमला हिमाः ||२८||"

(मदनपाल निघण्टु)

नेपाली अनुवादः मुसुरो स्वादमा गुलियो (मधुर) र टर्रो (कषाय) हुन्छ। यो सुक्खा (रूक्ष) प्रकृतिको हुन्छ र पचेपछि यसको स्वाद पिरो (कटु विपाक) हुन्छ। यसले वात दोष बढाउँछ भने कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्छ (सन्तुलनमा ल्याउँछ)। यसले दिसा र पिसाबलाई बाँध्ने काम गर्छ र यसको प्रभाव चिसो (शीत वीर्य) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (गुलियो) र कषाय (टर्रो)
गुण (Qualities)	रूक्ष (सुक्खा) र लघु (हलुका)
वीर्य (Potency)	शीत (चिसो)
विपाक (Post-digestive effect)	कटु (पिरो)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	कफ र पित्त शामक (घटाउने), वात वर्धक (बढाउने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा मुसुरोलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। पखाला लाग्दा वा आउँ पर्दा (Diarrhea and Dysentery) मुसुरोको दालको झोल (सूप) बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले दिसा बाँध्ने (Grahi) काम गर्छ र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ।

अनुहारको चमक बढाउन र डन्डीफोर (Skin Complexion and Acne) हटाउन मुसुरोको दाललाई रातभरि भिजाएर, बिहान पिसेर त्यसमा थोरै बेसार र दूध मिसाई अनुहारमा लेप (Face pack) लगाउने गरिन्छ। यसलाई आयुर्वेदमा 'वर्ण्य' (छालाको रङ सुधार्ने) मानिन्छ। यसले अनुहारका दागहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

सुत्केरी अवस्थामा (Postpartum Care) महिलालाई शारीरिक कमजोरी हटाउन र रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन मुसुरोको दाल र भात (खिचडी) घिउसँग मिसाएर खुवाउने परम्परा छ। यसका साथै, शरीरमा घाउ वा खटिरा (Wounds and Blisters) आउँदा मुसुरोको दाललाई पिसेर लेप बनाएर लगाउँदा यसले घाउलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मुसुरोमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। मुसुरो सजिलै पच्ने (लघु) भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ (Digestive Support)। यसमा पाइने फाइबरले कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ।

यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron) र फोलिक एसिड (Folic acid) पाइने भएकाले यसले शरीरमा रातो रक्तकोष (Red blood cells) को निर्माणमा सहयोग गर्छ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। मुसुरोको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुने भएकाले यसले रगतमा

चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन। त्यसैले मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्तै लाभदायक (Antidiabetic) मानिन्छ।

यसमा पाइने पोटासियम (Potassium) र फाइबरले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ (Cardiovascular Health)। सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म मुसुरोको दाल सेवन गर्न सक्छन्। औषधीय रूपमा यसको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मुसुरो पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम काँचो मुसुरोको दालमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरूले शरीरलाई विभिन्न तरिकाले फाइदा पुर्याउँछन्।

पौष्टिक तत्त्व	मात्रा (प्रति १०० ग्राम)	फाइदाहरू
प्रोटिन (Protein)	२४-२५ ग्राम	मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्छ। शाकाहारीहरूका लागि उत्कृष्ट स्रोत।
कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates)	५९-६० ग्राम	शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ।
फाइबर (Dietary Fiber)	१०-११ ग्राम	पाचन प्रक्रियालाई सुधार्छ र पेट लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराउँछ।
भिटामिनहरू (Vitamins)	प्रशस्त मात्रामा	फोलेट (भिटामिन बी-९), थियामिन (भिटामिन बी-१) र पाइरिडोक्सिन (भिटामिन बी-६) ले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छन्।
खनिज पदार्थ (Minerals)	प्रशस्त मात्रामा	आइरन, पोटासियम, म्याग्नेसियम, जिंक र फस्फोरसले हड्डी बलियो बनाउन र समग्र विकासमा मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मुसुरोको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने फोलेट (Folate) र भिटामिन बी-६ ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न सहयोग गर्छ (Brain Health)।

मुसुरोमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायुहरूलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले

सेरोटोनिन (Serotonin) र मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ। यी हर्मोनहरूले मुडलाई राम्रो बनाउन र गहिरो निद्रा लगाउन (Sleep Quality) सहयोग गर्छन्।

आयुर्वेदमा मुसुरोलाई 'सात्त्विक' आहारको रूपमा लिइन्छ (यद्यपि केही परम्परामा यसलाई राजसिक पनि मानिन्छ)। यसले मनलाई शान्त राख्न र 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) गुण प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मुसुरोमा पाइने विभिन्न रासायनिक यौगिकहरू (Chemical compounds) र तिनका फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। मुसुरोमा पोलिफेनोल्स (Polyphenols), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), र ट्यानिन (Tannins) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन्। यिनीहरूले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छन् र कोषहरूको क्षति हुनबाट बचाउँछन्।

यसमा पाइने क्याम्पफेरोल (Kaempferol) र आर्बुटिन (Arbutin) जस्ता यौगिकहरूले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छन् (Anti-inflammatory Action)। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि मुसुरोमा पाइने लेक्टिन (Lectins) र अन्य बायोएक्टिभ कम्पाउन्डहरूले आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) जस्ता रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छन् (Anticancer Properties)।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मुसुरो स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। मुसुरोले वात दोष बढाउने भएकाले शरीरमा दुखाइ, जोर्नी दुख्ने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। पकाउँदा जिरा, हिङ र घिउको झान (तड्का) लगाएर खाँदा वातको प्रभाव कम हुन्छ।

यसमा प्युरिन (Purine) को मात्रा हुने भएकाले युरिक एसिड (Uric Acid) बढेका वा गाउट (Gout) भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ। यसमा पोटासियम र प्रोटिनको मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मृगौला रोग (Kidney Issues) भएका व्यक्तिहरूले यसको मात्रा सीमित गर्नुपर्छ। काँचो मुसुरोमा एन्टी-न्युट्रिसनल तत्त्वहरू (Anti-nutritional factors) हुने भएकाले यसलाई सधैँ राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ र व्याख्या
रूक्ष (Ruksha)	सुक्खापन ल्याउने गुण (Dryness-inducing property)।
कषाय (Kashaya)	टर्रो स्वाद (Astringent taste)।
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।
शीत वीर्य (Sheeta Virya)	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।
ग्राही (Grahi)	दिसा वा तरल पदार्थलाई सोसेर बाँध्ने गुण, पखाला रोक्ने (Absorbent/Bowel-binding property)।
वर्ण्य (Varnya)	छालाको रङ र चमकमा सुधार ल्याउने गुण (Complexion-enhancing property)।

रहर (आढकी / Cajanus cajan)

१. परिचय (Introduction)

रहर नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र दैनिक रूपमा प्रयोग हुने दाल हो। यसलाई संस्कृतमा 'आढकी' वा 'तुवरी' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'काजानस काजान' (Cajanus cajan) हो। यो 'फाबासी' (Fabaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। तराईदेखि पहाडसम्मका नेपाली घरपरिवारमा रहरको दाललाई विशेष महत्त्वका साथ पकाइन्छ। यसको स्वादिलो र सुगन्धित विशेषताले गर्दा यो भात वा रोटीसँग खानका लागि उत्कृष्ट मानिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा रहरको दाललाई शुद्ध र सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ। विशेषगरी चाडपर्व, पूजाआजा र अतिथि सत्कारमा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, रहरको खेती हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ र यसले नेपाली समाजको पोषण सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ। यसको बोट बहुउपयोगी हुन्छ, जसको पात, डाँठ र गेडा सबै विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा रहरको दाललाई अत्यन्तै गुणकारी औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"आढकी तुवरा रूक्षा मधुरा शीतला लघुः।

ग्राहिणी वातजननी वर्ण्या पित्तकफास्रजित्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग - ४४)

नेपाली अनुवाद: रहरको दाल स्वादमा टर्रो (Astringent) र गुलियो (Sweet) हुन्छ। यो स्वभावले रुखो (Dry), चिसो (Cold) र पचाउन हलुका (Light) हुन्छ। यसले दिसालाई बाँध्ने (Absorbent) काम गर्छ, वात दोष बढाउँछ, अनुहारको कान्ति (Complexion) बढाउँछ र पित्त, कफ तथा रक्तदोषलाई नाश गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha), वात वर्धक (Increases Vata)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा रहरलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको पात, गेडा र जरा विभिन्न रोगहरूको निवारणमा उपयोगी मानिन्छन्।

घरेलु उपचार विधिहरू:

मुखको घाउ (Stomatitis): रहरको कलिलो पातलाई पिनेर लेदो बनाई मुखभित्रको घाउ वा खटिरामा लगाउनाले छिट्टै निको हुन्छ। यसले गिजाको सुजन र दुखाइलाई पनि कम गर्छ।

स्तनपान गराउने आमाको लागि (To induce lactation): रहरको पात र गेडालाई पिनेर लेप बनाई स्तनमा लगाउनाले दूधको मात्रा बढ्ने परम्परागत विश्वास रहेको छ।

विषालु कीराले टोकेमा (Insect bites): रहरको पातको रस निकालेर कीराले टोकेको ठाउँमा दल्नाले विषको प्रभाव कम हुनुका साथै दुखाइ र सुजन कम हुन्छ।

अपच र पखाला (Indigestion and Diarrhea): रहरको दालको झोल (Soup) बनाएर पिउनाले पाचन प्रणाली बलियो हुन्छ र पखाला रोक्न मद्दत गर्छ। यसले पेटलाई हलुका बनाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

रहरमा विभिन्न औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न र रोगहरूबाट बचाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) र मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) गुणहरू रहेका छन्।

यसको पात र गेडामा पाइने रासायनिक तत्त्वहरूले कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) गर्न मद्दत गर्छन्। जन्डिस (Jaundice) र कलेजोसम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा रहरको दालको झोल पिउनु लाभदायक मानिन्छ। यसले रगतलाई शुद्ध गर्ने (Blood purifier) काम गर्छ र छालासम्बन्धी रोगहरूमा फाइदा पुर्‍याउँछ। आयुर्वेदका अनुसार, रहरको दालको नियमित सेवनले शरीरको तौल नियन्त्रण गर्न (Weight management) र मोटोपन घटाउन सहयोग गर्छ। यसको सेवन मात्रा सामान्यतया दैनिक ५० देखि १०० ग्रामसम्म उपयुक्त मानिन्छ, जसलाई राम्ररी पकाएर खानुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

रहरको दाल पोषणको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। प्रति १०० ग्राम काँचो रहरको दालमा लगभग २२.३ प्रतिशत

प्रोटिन (Protein), ५७.६ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrate), १.५ प्रतिशत फाइबर (Fiber) र १.७ प्रतिशत बोसो (Fat) पाइन्छ।

यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), फलाम (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। यसमा पाइने उच्च प्रोटिनले मांसपेशीको विकास र मर्मतमा मद्दत गर्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा पाइने फलामले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

रहरको दालको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने एमिनो एसिडहरू (Amino acids) जस्तै ट्रिप्टोफान (Tryptophan) ले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) नामक रसायनको उत्पादन बढाउँछ, जसले मुडलाई राम्रो बनाउन र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन सहयोग गर्छ। यसले राम्रो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन पनि मद्दत गर्छ, जसले गर्दा समग्र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि रहरका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। यसको पात र गेडामा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्, जस्तै: फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), स्यापोनिन (Saponins), र स्टिलबेन्स (Stilbenes)।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory action): यसमा पाइने 'पिनोस्ट्रोबिन' (Pinostrobin) र 'काजानिन' (Cajanin) जस्ता यौगिकहरूले शरीरको सुजन र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छन्।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial action): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि रहरको पातको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न सक्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic action): टुसा उम्रेको रहरको दालको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant properties): यसमा पाइने 'भिटेक्सिन' (Vitexin) र 'ओरिएन्टिन' (Orientin) ले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि रहरको दाल स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू: रहरको दालले वात दोष बढाउने भएकाले, वातसम्बन्धी समस्या (जस्तै: जोर्नी दुख्ने, ग्यास्ट्रिक) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। पकाउँदा घिउ, जिरा र हिङको झान्न (Tempering) लगाउनाले यसको वात बढाउने गुण कम हुन्छ।

पाचन समस्या: यसलाई राम्ररी नपकाई खाँदा अपच र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या हुन सक्छ।

मृगौला रोगी: यसमा प्रोटिन र पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मृगौला समस्या भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

आढकी (Adhaki): रहरको दाललाई संस्कृतमा भनिने नाम (Pigeon pea)।

ग्राहिणी (Grahini): दिसालाई बाँध्ने वा पखाला रोक्ने गुण (Absorbent property)।

वर्ण्या (Varnya): अनुहारको चमक वा कान्ति बढाउने गुण (Complexion enhancing)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने आहार वा गुण (Pure and calming nature)।

चना (चणक / Cicer arietinum)

१. परिचय (Introduction)

चना नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी गेडागुडी हो। यसलाई संस्कृतमा 'चणक' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'सिसर एराइटिनम' (Cicer arietinum) हो। यो 'फाबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली समाजमा चनालाई तरकारी, दाल, खाजा र सातुको रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी चाडपर्व, पूजाआजा र व्रतको समयमा चनाको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा चनाको खेती हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। वैदिक कालदेखि नै यसलाई पौष्टिक आहार र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। नेपाली परम्परामा चनाको सातुलाई गर्मी मौसममा शीतलता प्रदान गर्ने र ऊर्जा दिने उत्तम आहारको रूपमा लिइन्छ। यसको नियमित सेवनले शरीरलाई बलियो बनाउनुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

चना मुख्यतया दुई प्रकारका हुन्छन्: कालो चना (Desi chickpea) र सेतो चना (Kabuli chickpea)। आयुर्वेदमा कालो चनालाई बढी औषधीय गुण भएको मानिन्छ। यसको स्वाद मीठो र टर्रो हुन्छ भने यसले शरीरमा वात दोष बढाउने तर पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा चनाको गुण र महत्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' मा चनाको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"चणको मधुरो रूक्षो वातलो रक्तपित्तहृत्।
कफघ्नो दीपनो बल्यो रुच्यश्चापि प्रकीर्तितः॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद: चना स्वादमा मीठो र स्वभावमा रूखो हुन्छ। यसले वात दोष बढाउँछ तर रक्तपित्त (रक्तस्राव सम्बन्धी समस्या) र कफ दोषलाई नाश गर्दछ। यसले पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ र खानामा रुचि जगाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): रूक्ष (Dry), लघु (Light)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): पित्त र कफ शामक (Balances Pitta and Kapha), वात वर्धक (Increases Vata)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चनालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ:

शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical weakness and fatigue):
घरेलु उपचार विधि: राति एक मुठी कालो चनालाई सफा पानीमा भिजाउने। बिहान उठेर खाली पेटमा उक्त भिजाएको चना राम्ररी चपाएर खाने र चना भिजाएको पानी पनि पिउने। यसले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा प्रदान गर्दछ र कमजोरी हटाउँछ।

अनुहारको चमक र छालाको समस्या (Skin glow and problems):
घरेलु उपचार विधि: चनाको पिठो (बेसन) मा थोरै बेसार र काँचो दूध वा गुलाब जल मिसाएर लेप (Paste) बनाउने। यसलाई अनुहारमा लगाएर १५-२० मिनेट सुक्न दिने र सफा पानीले पखाल्ने। यसले डन्डीफोर हटाउनुका साथै अनुहारमा प्राकृतिक चमक ल्याउँछ।

रुघाखोकी र कफ (Cold and cough):
घरेलु उपचार विधि: भुटेको चनालाई तातो दूधसँग राति सुत्नुअघि सेवन गर्नाले छातीमा जमेको कफ निस्कन मद्दत गर्दछ र रुघाखोकीबाट राहत मिल्छ।

पिसाब पोल्ने समस्या (Urinary burning sensation):
घरेलु उपचार विधि: चनालाई रातभरि पानीमा भिजाउने र बिहान त्यो पानीमा थोरै मिश्री मिसाएर पिउनाले पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चनामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले धेरै रोगहरूको उपचारमा मद्दत गर्दछ:

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): चनाको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ। यसमा पाइने फाइबर र प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant starch) ले रगतमा चिनीको मात्रा बिस्तारै मात्र बढाउँछ, जसले गर्दा यो मधुमेहका बिरामीहरूका लागि अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): चनामा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरको सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसले जोर्नी दुख्ने समस्या (Arthritis) मा राहत प्रदान गर्दछ।

कोलेस्ट्रोल घटाउने (Hypocholesterolemic): यसमा पाइने स्यापोनिन (Saponins) र घुलनशील फाइबरले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन मद्दत गर्दछ, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

पाचन सुधारक (Digestive aid): चनाको बोक्रामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ जसले कब्जियत (Constipation) हटाउन र आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, चनाको पिठो (बेसन) दैनिक २०-५० ग्रामसम्म सेवन गर्न सकिन्छ। भिजाएको वा टुसा उमारेको चना ५०-१०० ग्रामसम्म हप्तामा २-३ पटक सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि उत्तम मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चना पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्वहरू पाइन्छन्:

प्रोटिन (Protein): चना वनस्पतिमा आधारित प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मत गर्न मद्दत गर्दछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा घुलनशील र अघुलनशील दुवै प्रकारका फाइबर पाइन्छन् जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।

भिटामिनहरू (Vitamins): चनामा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी फोलेट/Folate), भिटामिन सी र भिटामिन ई पाइन्छ। फोलेट गर्भवती महिलाहरूका लागि भ्रूणको विकासमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र जिंक (Zinc) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी बलियो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चनाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ:

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health): चनामा पाइने कोलिन (Choline) नामक तत्वले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

मुड नियमन (Mood regulation): यसमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ जसले सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मुडलाई खुसी राख्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): सेरोटोनिन पछि मेलाटोनिन (Melatonin) मा परिणत हुन्छ जसले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ।

सात्विक आहार (Sattvic diet): आयुर्वेदमा राम्ररी पकाइएको चनालाई सात्विक आहार मानिन्छ जसले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले मेध्य (Brain tonic) को रूपमा पनि काम गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि चनाका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ:

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds): चनामा एपिजेनिन (Apigenin), केम्पफेरोल (Kaempferol) जस्ता फ्लेभोनोइड्स र फाइटिक एसिड (Phytic acid) पाइन्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant action): यी यौगिकहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer properties): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि चनामा पाइने स्यापोनिन (Saponins) र ब्युटाइरेट (Butyrate) ले आन्द्राको क्यान्सर (Colorectal cancer) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ।

मुटुको सुरक्षा (Cardioprotective): चनाको नियमित सेवनले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चना स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

ग्यास र पेट फुल्ने (Flatulence and bloating): चनामा जटिल कार्बोहाइड्रेट (Oligosaccharides) हुने भएकाले यसले पेटमा ग्यास बनाउन सक्छ। त्यसैले यसलाई पकाउँदा ज्वानो, अदुवा वा हिङको प्रयोग गर्नुपर्छ।

वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Vata dosha individuals): वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले चनाको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले वातलाई झन् बढाउन सक्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney patients): चनामा प्रोटिन र पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले मिर्गौलाको गम्भीर समस्या भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

काँचो चना (Raw chickpea): काँचो चनामा फाइटिक एसिड हुन्छ जसले खनिज पदार्थको अवशोषणमा बाधा पुर्याउँछ। त्यसैले चनालाई सधैं भिजाएर वा राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रक्तपित्त (Raktapitta) — शरीरका विभिन्न भागबाट रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders)।

दीपन (Dipana) — पाचन अग्नि बढाउने र भोक जगाउने गुण (Appetizer/Digestive stimulant)।

कषाय (Kashaya) — मुखमा टर्रो स्वाद आउने गुण (Astringent taste)।

रूक्ष (Ruksha) — शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dry quality)।

मेध्य (Medhya) — मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

विपाक (Vipaka) — खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

केराउ (कलाय / Pisum sativum)

१. परिचय (Introduction)

केराउ नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी गेडागुडी हो। यसलाई संस्कृतमा 'कलाय', 'सतीन' वा 'हरेणु' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'पिसम स्याटिभम' (Pisum sativum) हो। यो 'फाबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने हिउँदे बाली हो। नेपालको तराईदेखि उच्च पहाडी भेगसम्म यसको खेती गरिन्छ। हरियो केराउलाई तरकारीको रूपमा र सुकेको केराउलाई दाल, गेडागुडी वा खाजाको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन नेपाली समाजमा सदियौंदेखि चलिआएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा केराउको विशेष महत्त्व छ। विशेषगरी जाडो महिनामा हरियो केराउको तरकारी, पुलाउ वा अचार खाने चलन छ भने चाडपर्व र पूजाआजामा सुकेको केराउको गेडागुडी (क्वाँटी) बनाएर खाने परम्परा छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'शिम्बी धान्य' (कोसा हुने गेडागुडी) वर्गमा राखिएको छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, केराउ मानव सभ्यताले खेती गर्न थालेका प्राचीन बालीहरूमध्ये एक मानिन्छ। यसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा र पोषण प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरूको रोकथाममा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा केराउ (कलाय) को गुण र प्रभावको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरक र वाग्भटले यसलाई वातवर्धक तर पोषणयुक्त आहारको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। 'चरक संहिता' र 'अष्टाङ्ग हृदय' मा यसको गुणधर्मबारे स्पष्ट उल्लेख छ।

चरक संहिता (सूत्रस्थान २७) मा उल्लेख भएअनुसार:

"**तेषां मसूरः** संग्राही कलायो वातलः परम्॥"

(अर्थात्: ती गेडागुडीहरूमध्ये मसूरले दिसालाई बाँध्ने काम गर्छ भने केराउ (कलाय) अत्यधिक वातवर्धक हुन्छ।)

त्यसैगरी, भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण यसरी वर्णन गरिएको छ:

"कलायस्तु सतीनः स्याद्धरेणुः खण्डिकस्तथा।

कलायो वातलः शीतः स्वादुपाकोऽसौ रूक्षको गुरुः॥"

(अर्थात्: कलायलाई सतीन, हरेणु र खण्डिक पनि भनिन्छ। यो वातवर्धक, शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), मधुर विपाक (पचेपछि गुलियो हुने), रूक्ष (सुख्खा) र गुरु (पचाउन भारी) हुन्छ।)

आयुर्वेदिक गुणधर्म:

रस (Taste): मधुर (गुलियो), कषाय (टर्रो)

गुण (Qualities): रूक्ष (सुख्खा), गुरु (भारी)

वीर्य (Potency): शीत (चिसो)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (गुलियो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्तलाई शमन गर्ने (घटाउने), तर वात दोषलाई अत्यधिक बढाउने (वातल)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा केराउलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको परम्परागत प्रयोग विशेषगरी छालाको समस्या, पोलेको घाउ र पाचन सम्बन्धी केही अवस्थाहरूमा गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

पोलेको घाउमा (For Burns): आगोले वा तातो पानीले पोलेको ठाउँमा हरियो केराउलाई पिनेर त्यसको लेप लगाउँदा यसको 'शीत' (चिसो) गुणले जलन कम गर्छ र घाउ छिटो निको हुन मद्दत गर्छ।

अनुहारको चमक बढाउन (For Skin Glow): सुकेको केराउको पिठो (बेसन जस्तै) मा थोरै बेसार र दूध मिसाएर अनुहारमा लेप (Face pack) को रूपमा लगाउँदा अनुहारको दागधब्बा हट्ने र छाला चम्किलो हुने परम्परागत विश्वास छ। यसले छालाको अतिरिक्त चिल्लोपन सोस्न मद्दत गर्छ।

रक्तस्राव रोक्न (To Stop Bleeding): शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा सुकेको केराउको धूलोलाई घाउमा थिचेर राख्दा यसको 'कषाय' (टर्रो) गुणले रगत जम्न मद्दत गरी रक्तस्राव रोक्छ।

कफ र पित्तको समस्यामा (For Kapha-Pitta issues): शरीरमा गर्मी बढेको बेला वा कफ जमेको अवस्थामा केराउको झोल (सूप) बनाएर खाँदा यसले पित्त र कफलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। तर, यसमा जिरा, हिङ र अदुवाको झान्न अनिवार्य मानिन्छ ताकि वात नबढोस्।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीका अनुसार केराउमा विभिन्न औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। यसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

दाहप्रशमन (Anti-inflammatory): यसको शीत वीर्यका कारण शरीरको भित्री र बाहिरी जलन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूका लागि यो लाभदायक हुन्छ।

रक्तशोधक (Blood Purifier): केराउले रगतमा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसले छालाका रोगहरू र रगतको अशुद्धिका कारण हुने समस्याहरू कम गर्छ।

प्रमेहघ्न (Antidiabetic properties): केराउमा फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई अचानक बढ्न दिँदैन। त्यसैले मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो एक उत्तम आहार मानिन्छ।

बल्य (Strengthening): प्रोटिनको राम्रो स्रोत भएकाले यसले मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउन र शरीरको कमजोरी हटाउन मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage):
आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार केराउको प्रयोग आहारको रूपमा व्यक्तिले आफ्नो पाचन क्षमता अनुसार गर्नुपर्छ। सामान्यतया एक पटकमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म केराउ खानु उपयुक्त मानिन्छ। यसलाई सधैं घिउ, जिरा, हिङ वा लसुनसँग पकाएर खानुपर्छ जसले यसको वात बढाउने गुणलाई नष्ट गर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

आधुनिक पोषण विज्ञानका अनुसार केराउ एक अत्यन्तै पौष्टिक आहार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

प्रोटिन (Protein): केराउ वनस्पतिमा आधारित प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले शरीरको वृद्धि विकास र तन्तुहरूको मर्मतमा मद्दत गर्छ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत रोक्न र कोलेस्ट्रोलको स्तर नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

भिटामिनहरू (Vitamins): केराउमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन के (Vitamin K) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) विशेषगरी फोलेट (Folate) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन के ले हड्डी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): केराउमा क्याटेचिन (Catechin) र एपिकेटेचिन (Epicatechin) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

केराउको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'सात्त्विक' आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): केराउमा पाइने फोलेट (Folate) र भिटामिन बी ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) सुधार गर्न सहयोग गर्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): यसमा पाइने म्याग्नेसियमले मस्तिष्कका नसाहरूलाई आराम प्रदान गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): केराउमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले सेरोटोनिन र मेलाटोनिन हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ। यसले गर्दा राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न सहयोग पुग्छ।

मनस्थिति नियमन (Mood Regulation): यसमा रहेका पोषक तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा सकारात्मक रसायनहरूको सन्तुलन कायम राखी मनस्थिति (Mood) लाई फुरुङ्ग राख्न मद्दत गर्छन्।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि केराउका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरूले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Action): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि केराउमा पोलिफेनोल (Polyphenols) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) उच्च मात्रामा हुन्छन्। यी यौगिकहरूले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गरी क्यान्सर र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम घटाउँछन्।

रक्तचाप नियन्त्रण (Blood Pressure Regulation): केराउमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप (Hypertension) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्।

पाचन स्वास्थ्य (Gastrointestinal Health): यसमा पाइने ग्यालेक्टो-ओलिगोस्याकराइड्स (Galacto-oligosaccharides) ले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Probiotics) को वृद्धिमा मद्दत गर्छन्, जसले समग्र पाचन स्वास्थ्यलाई सुधार्छ।

रक्तशर्करा नियन्त्रण (Glycemic Control): केराउको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ। यसमा रहेको एमाइलोज (Amylose) नामक स्टार्च बिस्तारै पच्ने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ (Antidiabetic effect)।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि केराउ स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Vata Dosha): आयुर्वेदका अनुसार केराउ अत्यधिक 'वातल' (वात बढाउने) हुन्छ। त्यसैले ग्यास्ट्रिक, जोर्नी दुख्ने (Arthritis), पेट फुल्ने (Bloating) वा वातसम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। खाँदा अनिवार्य रूपमा हिङ, जिरा र घिउको प्रयोग गर्नुपर्छ।

युरिक एसिड (Uric Acid): केराउमा प्युरिन (Purine) को मात्रा हुने भएकाले युरिक एसिड बढेका वा गाउट (Gout) का बिरामीहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues): यो पचाउन 'गुरु' (भारी) हुने भएकाले कमजोर पाचन शक्ति भएका व्यक्तिहरूले यसलाई राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ। काँचो वा आधा पाकेको केराउले अपच गराउन सक्छ।

गर्भवती र सुत्केरी महिला (Pregnancy & Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले यसको सेवन सन्तुलित मात्रामा गर्नुपर्छ। अत्यधिक सेवनले आमा र शिशु दुवैलाई ग्यासको समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातल (Vatala): वात दोषलाई बढाउने गुण भएको आहार वा औषधि (Substance that aggravates Vata dosha)।

शीत वीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।

मधुर विपाक (Madhura Vipaka): पाचन प्रक्रिया पूरा भएपछि शरीरमा उत्पन्न हुने गुलियो प्रभाव (Sweet post-digestive effect)।

गुरु (Guru): पचाउन भारी वा समय लाग्ने गुण (Heavy to digest)।

संग्राही (Sangrahi): दिसालाई बाँध्ने वा रोक्ने गुण, जसले पखाला लाग्न दिँदैन (Bowel binding property)।

शिम्बी धान्य (Shimbi Dhanya): कोसाभित्र फल्ने गेडागुडीहरूको आयुर्वेदिक वर्गीकरण (Legumes/Pulses category in Ayurveda)।

भटमास (स्वर्णमाष / Glycine max)

१. परिचय (Introduction)

भटमास (Soybean), जसलाई वैज्ञानिक भाषामा 'ग्लाइसिन म्याक्स' (Glycine max) भनिन्छ, फाबेसी (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुगुणी गेडागुडी हो। नेपाली भान्सामा भटमासको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। यसलाई संस्कृतमा 'स्वर्णमाष' वा 'शिम्बी' भनेर चिनिन्छ। नेपालको पहाडी तथा तराई भेगमा प्रशस्त मात्रामा खेती गरिने भटमास, नेपाली जनजीवन र खानपान संस्कृतिको एक अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ। विशेषगरी नेपालको पहाडी भेगमा मकैसँगै भटमासको मिश्रित खेती (Intercropping) गर्ने परम्परा निकै पुरानो हो। जाडो महिनामा भुटेको भटमास खाने चलन, नेवारी समुदायमा 'छोयला' र 'समयबजी' सँग भटमास साँधेर खाने परम्परा, र पूर्वी नेपालमा भटमासलाई कुहाएर 'किनेमा' (Kinema) बनाई खाने चलनले यसको गहिरो सांस्कृतिक महत्त्वलाई झल्काउँछ।

भटमास प्रोटिनको (Protein) एक उत्कृष्ट र सस्तो स्रोत हो, जसले गर्दा यसलाई 'गरिबको मासु' (Poor man's meat) पनि भन्ने गरिन्छ। शाकाहारी भोजन गर्नेहरूका लागि भटमासले मासुबाट प्राप्त हुने सम्पूर्ण आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) प्रदान गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, भटमासको उत्पत्ति पूर्वी एसियामा भएको मानिन्छ, तर यसको पोषण र औषधीय गुणले गर्दा यो विश्वभर फैलिएको छ। नेपाली परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा भटमासलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई शरीरलाई बलियो बनाउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र विभिन्न शारीरिक समस्याहरू निको पार्ने औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा भटमासलाई 'शिम्बी धान्य' (Legumes) वर्गमा राखिएको छ। यद्यपि प्राचीन वैदिक ग्रन्थहरूमा भटमासको प्रत्यक्ष उल्लेख नभए पनि, यसका गुणहरू 'राजमाष' वा 'माष' (कालो दाल) सँग मिल्दोजुल्दो भएकोले यसलाई सोही अनुरूप व्याख्या गरिएको पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुको धान्य वर्गमा गेडागुडीहरूको सामान्य गुणको वर्णन गर्दै भनिएको छ:

"शिम्बीधान्यं शीतवीर्यं मधुरं रसपाकयोः ।

रूक्षं विष्टम्भि वातघ्नं कफपित्तविनाशनम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद: "गेडागुडीहरू (शिम्बी धान्य) स्वभावले चिसो (शीतवीर्य), स्वाद र पच्ने समयमा गुलियो (मधुर रस र विपाक) हुन्छन्। यी रुखो (रूक्ष), पेट फुलाउने (विष्टम्भि), वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने र कफ तथा पित्त दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिका हुन्छन्।"

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा भटमासका गुणहरू यसप्रकार छन्:

रस (Taste): मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy to digest) र स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Effect on Doshas): यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ (Vata-Pitta Shamaka), तर अत्यधिक सेवनले कफ दोष (Kapha Dosha) बढाउन सक्छ। यसले शरीरमा धातु (Tissues) को वृद्धि गराउँछ र बल प्रदान गर्दछ (Balya)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा भटमासलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यसप्रकार छन्:

शारीरिक कमजोरी र कुपोषण (Physical Weakness and Malnutrition):
शारीरिक रूपमा कमजोर भएका बालबालिका, सुत्केरी महिला र वृद्धवृद्धाहरूलाई भटमास भुटेर पिँधेको पिठो (सातु) खुवाउने चलन छ। यसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा र प्रोटिन प्रदान गरी मांसपेशी बलियो बनाउँछ र कुपोषणबाट बचाउँछ।

हड्डीको दुखाइ र जोर्नीको समस्या (Bone and Joint Pain):
जाडो मौसममा जोर्नी दुख्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई भटमासको झोल (गेडागुडीको रस) बनाएर खुवाइन्छ। यसमा पाइने क्याल्सियमले हड्डीलाई मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ।

पाचन सुधार र कब्जियत (Digestion and Constipation):
भटमासलाई उमालेर त्यसमा अदुवा, लसुन र जिराको झोल हालेर खाँदा पाचन प्रणाली सक्रिय हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Fiber) हुने भएकाले यसले कब्जियतको समस्यालाई कम गर्छ र दिसा खुलाउँछ।

किनेमाको प्रयोग (Use of Kinema):
पूर्वी नेपालका लिम्बू, राई लगायतका समुदायमा भटमासलाई उमालेर, परालमा बेरेर कुहाएर 'किनेमा' बनाइन्छ। यो किनेमा पेटको गडबडी, झाडापखाला र आन्द्राको संक्रमण (Intestinal infections) निको पार्न अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। किनेमामा पाइने प्रोबायोटिक्स (Probiotics) ले पेटका राम्रा ब्याक्टेरियालाई बढाउँछ र पाचन यन्त्रलाई बलियो बनाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

भटमास केवल पौष्टिक आहार मात्र नभई यसमा उच्च औषधीय मूल्य (Medicinal value) पनि लुकेको छ। यसका प्रमुख औषधीय गुणहरू यसप्रकार छन्:

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): भटमासमा पाइने आइसोफ्लाभोन्स (Isoflavones) ले शरीरका भित्री अंगहरूमा हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले बाथ रोग (Arthritis) का बिरामीहरूलाई विशेष फाइदा पुर्याउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): भटमासको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) निकै कम हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई अचानक बढ्न दिँदैन, जसले गर्दा मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि यो एक उत्तम आहार मानिन्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective): भटमासमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) लाई घटाउने र असल कोलेस्ट्रोल (HDL Cholesterol) लाई बढाउने गुण हुन्छ। यसले रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न दिँदैन र हृदयघात (Heart attack) को जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छ।

हर्मोन सन्तुलन (Hormonal Balance): महिलाहरूमा महिनावारी सुक्ने समयमा (Menopause) देखिने समस्याहरू जस्तै: शरीर तात्ने (Hot flashes), चिडचिडापन हुने आदि समस्याहरूलाई भटमासमा पाइने फाइटोएस्ट्रोजेन (Phytoestrogens) ले सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, भटमासको सेवन मात्रा (Dosage) व्यक्तिको पाचन क्षमतामा भर पर्छ। सामान्यतया दिनमा ३० देखि ५० ग्राम भटमास विभिन्न परिकारको रूपमा सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

भटमास पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। १०० ग्राम काँचो भटमासमा पाइने प्रमुख पौष्टिक तत्त्वहरू यसप्रकार छन्:

प्रोटिन (Protein): करिब ३६-४० ग्राम। यो वनस्पति जगत्मा पाइने सबैभन्दा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन हो, जसमा सबै ९ वटा आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) समावेश हुन्छन्।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): करिब ३० ग्राम, जसमा प्रशस्त मात्रामा आहार फाइबर (Dietary fiber) हुन्छ। यसले पाचनलाई सहज बनाउँछ।

बोसो (Fat): करिब २० ग्राम। यसमा स्वस्थकर असंतृप्त बोसो (Unsaturated fats) जस्तै ओमेगा-३ (Omega-3) र ओमेगा-६ फ्याटी एसिड (Omega-6 fatty acids) पाइन्छ, जुन मुटु र मस्तिष्कका लागि अति आवश्यक छ।

भिटामिनहरू (Vitamins): भटमासमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex), विशेषगरी फोलेट (Folate), भिटामिन के (Vitamin K) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), र पोटासियम (Potassium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी बलियो बनाउँछ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

भटमासको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): भटमासमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 fatty acids) र लेसिथिन (Lecithin) ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र अल्जाइमर्स (Alzheimer's disease) जस्ता बिर्सने रोगको जोखिमलाई कम गर्न सहयोग गर्छ।

मुड सन्तुलन (Mood Regulation): भटमासमा पाइने फोलेट (Folate) ले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' (Happy hormones) को उत्पादनमा मद्दत गर्छ। यसले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) लाई कम गरी मुडलाई फुरुङ्ग राख्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): भटमासमा म्याग्नेसियम (Magnesium) र ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो र आरामदायी निद्रा (Quality sleep) लाग्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण (Ayurvedic Perspective): आयुर्वेदमा भटमासलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष उल्लेख नगरिए पनि, यसको 'स्निग्ध' र 'मधुर' गुणले वात दोषलाई शमन गर्छ। वात दोषको असन्तुलनले नै मानसिक चञ्चलता र चिन्ता उत्पन्न गराउने हुँदा, भटमासको सन्तुलित सेवनले मनलाई शान्त र स्थिर (Sattvic) राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले भटमासका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। भटमासमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) र तिनका वैज्ञानिक प्रभावहरू यसप्रकार छन्:

आइसोफ्लाभोन्स (Isoflavones): भटमासमा जेनिस्टिन (Genistein) र डायडजेन (Daidzein) नामक आइसोफ्लाभोन्स पाइन्छन्। यी तत्त्वहरूले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन् र क्यान्सर (विशेषगरी स्तन र प्रोस्टेट क्यान्सर) को जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्छन्।

लेसिथिन (Lecithin): यसले कलेजोमा बोसो जम्न दिँदैन (Hepatoprotective) र स्नायु प्रणालीको कार्यक्षमता (Neurological function) लाई सुधार्छ।

फाइटिक एसिड (Phytic acid): यद्यपि यसले केही खनिजहरूको अवशोषणलाई रोक्न सक्छ, तर यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण हुन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ।

स्यापोनिन (Saponins): भटमासमा पाइने स्यापोनिनले रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन (Hypocholesterolemic effect) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

हड्डीको घनत्व (Bone Density): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि भटमासको नियमित सेवनले अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) अर्थात् हड्डी खिइने समस्यालाई रोक्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

भटमास स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ:

थाइरोइडको समस्या (Thyroid Issues): भटमासमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) नामक तत्त्व हुन्छ, जसले थाइरोइड ग्रन्थि (Thyroid gland) को कार्यलाई असर गर्न सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइरोइडिजम (Hypothyroidism) भएका बिरामीहरूले भटमासको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

युरिक एसिड (Uric Acid): भटमासमा प्युरिन (Purine) को मात्रा उच्च हुन्छ, जसले शरीरमा युरिक एसिड बढाउन सक्छ। तसर्थ, गाउट (Gout) वा युरिक एसिड बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues): काँचो वा राम्ररी नपाकेको भटमास पचाउन गाह्रो हुन्छ र यसले पेट फुलाउने (Bloating) वा ग्यासको समस्या निम्त्याउन सक्छ। आयुर्वेदका अनुसार कफ दोष (Kapha Dosha) बढेको अवस्थामा यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

एलर्जी (Allergies): केही व्यक्तिहरूलाई भटमासको एलर्जी (Soy allergy) हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा छाला चिलाउने, सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन्।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले भटमासको सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्न सक्छन्, तर यसमा पाइने फाइटोएस्ट्रोजेनको कारण अत्यधिक सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।

विष्टम्भि (Vishtambhi): पच्न समय लाग्ने र पेटमा ग्यास वा भारीपन उत्पन्न गराउने (Constipating or causing flatulence)।

वातघ्न (Vataghna): शरीरमा बढेको वात दोष (हावाको तत्त्व) लाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने (Pacifier of Vata dosha)।

स्निग्ध (Snigdha): शरीरलाई चिल्लोपना वा ओसिलोपना प्रदान गर्ने गुण (Unctuous or oily quality)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic or cognitive enhancer)।

धातु (Dhatu): आयुर्वेद अनुसार शरीर निर्माण गर्ने सात आधारभूत तत्त्वहरू जस्तै: रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र (The seven fundamental tissues of the body)।

मुङ (मुद्ग / Vigna radiata)

१. परिचय (Introduction)

मुङ (Mung Bean) नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्तै लोकप्रिय र पौष्टिक गेडागुडी (Pulse) हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'भिग्ना रेडियाटा' (Vigna radiata) हो र यो 'फेबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'मुद्ग' भनिन्छ, जसको अर्थ 'आनन्द वा खुसी ल्याउने' भन्ने हुन्छ। नेपाली समाजमा मुङको दाललाई सबैभन्दा हल्का, सुपाच्य र स्वास्थ्यवर्धक दालको रूपमा लिइन्छ। विशेषगरी बिरामी पर्दा, सुत्केरी अवस्थामा वा पेटको समस्या हुँदा मुङको दालको झोल (Soup) खाने चलन नेपाली संस्कृतिमा परापूर्वकालदेखि चल्दै आएको छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, मुङको खेती भारतीय उपमहाद्वीपमा हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ र त्यहाँबाट यो नेपाललगायत अन्य एसियाली देशहरूमा फैलिएको हो। नेपाली परम्परागत चिकित्सा पद्धति र घरेलु उपचारमा यसको विशिष्ट स्थान छ। यसलाई सादा दालको रूपमा, खिचडी बनाएर, वा टुसा उमारेर (Sprouted) तरकारी तथा सलादको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। मुङको दाललाई सात्विक आहारको रूपमा पनि लिइन्छ, जसले शरीर र मन दुवैलाई शुद्ध र शान्त राख्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा मुङलाई सबै गेडागुडीहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ (Best among pulses) मानिएको छ। आचार्य चरक र सुश्रुत दुवैले यसलाई दैनिक सेवन गर्न योग्य (Daily consumable) आहारको सूचीमा राखेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा मुङको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"मुद्गो रूक्षो लघुर्ग्राही कफपित्तहरो हिमः।
स्वादुरल्पानिलो नेत्र्यो ज्वरघ्नो वनजस्तथा॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग - ३८)

नेपाली अनुवाद: मुङ रुखो (Dry), पच्नमा हल्का (Light to digest), ग्राही (Absorbent), कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्ने र शीतवीर्य (Cooling in nature) हुन्छ। यो स्वादमा गुलियो, थोरै वात बढाउने, आँखाको लागि हितकर (Good for eyes) र ज्वरोलाई नाश गर्ने (Relieves fever) गुणयुक्त हुन्छ। जङ्गली मुङको गुण पनि यस्तै हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण (Description)
रस (Rasa/Taste)	मधुर (Sweet)
गुण (Guna/Physical Property)	लघु (Light), रुक्ष (Dry)
वीर्य (Virya/Potency)	शीत (Cold)
विपाक (Vipaka/Post-digestion effect)	कटु (Pungent)
दोष प्रभाव (Dosha Effect)	कफ र पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta), वातलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्ने (Slightly increases Vata)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मुङलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचार (Traditional healing) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पेट खराब हुँदा वा पखाला लाग्दा मुङको दालको झोल (Mudga Yusha) मा थोरै बिरे नुन र जिराको धुलो राखेर खुवाइन्छ। यसले पेटलाई हल्का बनाउनुका साथै शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। ज्वरो आएको बेला शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन र कमजोरी हटाउन मुङको दालको रस पिउन दिइन्छ, जसले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

छालाको हेरचाहको लागि मुङको दालको पिठो (Green gram flour) लाई पानी वा दुधमा मिसाएर लेप (Paste) बनाई अनुहारमा लगाउने चलन छ। यसले अनुहारको दाग, डन्डीफोर (Acne) हटाउनुका साथै छालालाई चम्किलो र सफा बनाउँछ। सुत्केरी अवस्थामा (Post-partum care) महिलालाई शारीरिक शक्ति पुनर्स्थापना गर्न र दूधको मात्रा बढाउन मुङको दाल र ज्वानोको झोल खुवाउने परम्परागत चलन नेपाली समाजमा अझै पनि विद्यमान छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मुङमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्दछन्। मुङ पच्न अत्यन्तै सजिलो हुन्छ र यसले आन्द्राको कार्यलाई सहज बनाउँछ। यसमा हुने ग्राही (Absorbent) गुणले इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम (Irritable Bowel Syndrome) जस्ता समस्यामा राहत दिन्छ। यसमा पोटासियम र म्याग्नेसियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले उच्च रक्तचाप (Hypertension) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाएर मुटुलाई स्वस्थ राख्छ।

मुङको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई एक्कासी बढ्न दिँदैन, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। आयुर्वेदका अनुसार मुङले शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins/Ama) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र कलेजो (Liver) को कार्यक्षमता बढाउँछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मुङ एक उत्कृष्ट पोषणात्मक भण्डार (Nutritional powerhouse) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। मुङ शाकाहारीहरूका लागि प्रोटिनको एक प्रमुख स्रोत हो। यसमा आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी फोलेट/Folate), भिटामिन सी, र भिटामिन के पाइन्छ।

खनिज पदार्थको कुरा गर्दा मुङमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र जिंक (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। यसमा घुलनशील र अघुलनशील दुवै प्रकारका फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छन्, जसले पाचनलाई बलियो बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मुङको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य (Mental health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। मुङमा पाइने फोलेट (Folate) र म्याग्नेसियमले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छन्। आयुर्वेदमा मुङलाई सात्विक (Sattvic) आहार मानिन्छ। सात्विक आहारले मनलाई शान्त राख्न, तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। यसलाई मेध्य (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मुङका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूका अनुसार मुङमा भिटेक्सिन (Vitexin) र आइसोभिटेक्सिन (Isovitexin) जस्ता प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्।

यी एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) ले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छन्। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि मुङमा एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory - सुन्निने कम गर्ने), एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial - कीटाणुनाशक), र एन्टि-हाइपरलिपिडेमिक (Anti-hyperlipidemic - बोसो घटाउने) गुणहरू हुन्छन्। यसले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता

(Immunomodulatory effect) बढाउन पनि मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि मुङ धेरै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। मुङले सामान्य रूपमा वात दोष बढाउन सक्ने भएकाले, वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई पकाउँदा घिउ, जिरा, वा ज्वानोले झान्नु (Tempering) उपयुक्त हुन्छ। काँचो मुङ वा राम्ररी नपाकेको टुसा उमारिएको मुङ खाँदा केही व्यक्तिहरूलाई ग्यास (Flatulence) वा अपचको समस्या हुन सक्छ। यसमा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मृगौला रोग भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द (Term) | अर्थ (Meaning) |

| : --- | :--- |

| **लघु (Laghu)** | पचमा हल्का वा सजिलो (Light to digest)। |

| **रुक्ष (Ruksha)** | सुख्खापन ल्याउने गुण (Dry in nature)। |

| **ग्राही (Grahi)** | शरीरमा तरल पदार्थलाई सोस्ने वा बाँधेर राख्ने गुण, जसले पखाला रोक्न मद्दत गर्छ (Absorbent)। |

| **शीतवीर्य (Sheetavirya)** | शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)। |

| **सात्विक (Sattvic)** | मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने गुण भएको आहार (Pure and calming diet)। |

| **मेध्य (Medhya)** | मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्त्व (Brain tonic / Cognitive enhancer)। |

गहत (कुलत्थ / Macrotyloma uniflorum)

१. परिचय (Introduction)

गहत, जसलाई संस्कृतमा 'कुलत्थ' र वैज्ञानिक भाषामा 'म्याक्रोटाइलोमा युनिफ्लोरम' (Macrotyloma uniflorum) भनिन्छ, फ्याबेसी (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण गेडागुडी हो। नेपाली भान्सामा यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बच्न गहतको झोल वा दाल पिउने परम्परा नेपाली समाजमा गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'हर्स ग्राम' (Horse Gram) भनिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा गहतलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। पहाडी र हिमाली भेगमा यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ। यसको स्वाद अलिकति टर्रो (Astringent) हुन्छ, तर यसलाई राम्ररी पकाउँदा यसले स्वादिष्ट परिकारको रूप लिन्छ। गहतको दाल, झोल, र रोटी नेपाली जनजीवनका अभिन्न अङ्ग हुन्।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, गहतलाई गरिबको मासु पनि भन्ने गरिन्थ्यो किनभने यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाइन्छ र यो सस्तो पनि हुन्छ। तर यसको औषधीय गुणहरूका कारण आजभोलि यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा विश्वभरि नै मान्यता दिन थालिएको छ। विशेषगरी मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney stones) पगाल्न र तौल नियन्त्रण गर्न यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा गहतको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र प्रभावलाई यसरी प्रस्तुत गरिएको छ:

कुलत्थः कटुकः पाके कषायः पित्तरक्तकृत् |

लघुर्विदाही वीर्योष्णः श्वासकासकफानिलान् ||

हन्ति हिक्काऽश्मरीशुक्रदाहानाहान्सपीनसान् |

स्वेदसंग्राहको मेदोज्वरक्रिमिहरः परः || (भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवादः गहत पचेपछि पिरो (Katu Vipaka) हुन्छ, स्वादमा टर्रो (Kashaya Rasa) हुन्छ, र यसले पित्त र रक्तलाई बढाउँछ। यो पचाउन हलुका (Laghu), डाह गराउने (Vidahi), र स्वभावले अत्यन्तै तातो (Ushna Virya) हुन्छ। यसले दम (Asthma), खोकी (Cough), कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ। यसका साथै बाडुली (Hiccup), पत्थरी (Ashmari), शुक्रदोष, डाह, पेट फुल्ने समस्या

(Flatulence), र पिनास (Sinusitis) लाई निको पार्छ। यसले पसिना रोक्ने, बोसो (Fat) घटाउने, ज्वरो र पेटका कीराहरू (Worms) नष्ट गर्ने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार गहतका मुख्य गुणहरूलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

आयुर्वेदिक मापदण्ड	गुण र प्रभाव
रस (Rasa - Taste)	कषाय (टर्रो - Astringent)
गुण (Guna - Qualities)	लघु (हलुका - Light), रुक्ष (सुख्खा - Dry), तीक्ष्ण (तीखो - Sharp)
वीर्य (Virya - Potency)	उष्ण (तातो - Hot)
विपाक (Vipaka - Post-digestive effect)	कटु (पिरो - Pungent) वा अम्ल (अमिलो - Sour)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	कफ-वात शामक (कफ र वातलाई शान्त पार्ने), रक्त-पित्त कोपक (रक्त र पित्तलाई बढाउने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गहतलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग मिर्गौला र मूत्रनलीको पत्थरी (Kidney and urinary tract stones) फाल्नको लागि गरिन्छ। यसलाई 'अश्मरी भेदक' (Stone breaker) को रूपमा चिनिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

मिर्गौलाको पत्थरीको उपचारका लागि दुई चम्चा गहतलाई रातभरि एक गिलास पानीमा भिजाउनु पर्दछ। बिहान त्यो पानीसहित गहतलाई उमाल्ने र पानी आधा भएपछि छानेर पिउने गरिन्छ। यो विधि लगातार केही हप्तासम्म गर्नाले पत्थरी टुक्रिएर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छ।

जाडो मौसममा रुघाखोकी लाग्दा वा दम बढ्दा गहतको झोल (Soup) बनाएर त्यसमा मरिच, ज्वानो र अदुवा फुराएर पिउनाले छातीमा जमेको कफ बाहिर निस्कन्छ र श्वासप्रश्वासमा सहजता आउँछ। त्यसैगरी, तौल घटाउनका लागि गहतलाई भुटेर पिस्ने र त्यसको सातु बनाएर बिहान खाली पेटमा मनतातो पानीसँग पिउनाले शरीरको अतिरिक्त बोसो (Meda) पग्लिन्छ र तौल नियन्त्रणमा मद्दत पुग्छ। महिनावारी गडबड हुने वा रगत कम बग्ने समस्या भएका महिलाहरूले गहतको झोल नियमित पिउनाले यसको तातो प्रकृतिका कारण रगतको प्रवाह राम्रो हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गहतमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा रहेको पत्थरी नाशक (Anti-urolithiatic) गुणले क्याल्सियम अक्सालेट (Calcium oxalate) का पत्थरीहरूलाई बन्न नदिने र बनिसकेका पत्थरीहरूलाई टुक्राएर पिसाबबाट बाहिर निकाल्ने काम गर्दछ।

यसका साथै, गहतमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र शरीरका अन्य सुजनहरूमा राहत प्रदान गर्दछ। यसको अर्कमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। गहतमा पाइने फाइबर र जटिल कार्बोहाइड्रेटले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन, जसले इन्सुलिन प्रतिरोध (Insulin resistance) लाई कम गरी मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidant) हुन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, गहतको झोल वा क्वाथ (Decoction) दिनमा ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गहत पोषणको एक भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछन्।

गहतमा करिब २२ प्रतिशत प्रोटिन (Protein) पाइन्छ, जुन मांसपेशीको निर्माण र मर्मतका लागि अत्यावश्यक हुन्छ। शाकाहारीहरूका लागि यो प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा १६ देखि २८ प्रतिशतसम्म फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ। उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हुन दिँदैन र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) घटाउन मद्दत गर्छ। गहत क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), र फलाम (Iron) जस्ता खनिज पदार्थहरूको राम्रो स्रोत हो। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र निकोटिनिक एसिड (Nicotinic acid) जस्ता भिटामिनहरू पाइन्छन् जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्। साथै, यसमा ५७ देखि ६६ प्रतिशतसम्म कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) हुन्छ जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गहतको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यसमा पाइने उच्च एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ

तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्, जसले गर्दा उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्ति ह्रास (Cognitive decline) लाई रोक्न मद्दत पुग्छ।

गहतमा पाइने प्रोटिन र एमिनो एसिडहरूले मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटरहरूको (Neurotransmitters) उत्पादनमा सहयोग गर्छन्, जसले मुडलाई सन्तुलित राख्न (Mood regulation) र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, गहतले वात दोषलाई शान्त पार्ने (Vata-pacifying) काम गर्छ। वात दोषको असन्तुलनले नै मानसिक चञ्चलता, डर, र निद्रा नलाग्ने (Insomnia) जस्ता समस्याहरू निम्त्याउँछ। गहतको न्यानो र स्निग्ध गुणले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) शान्त पार्छ र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। यद्यपि, यसको तातो प्रकृतिका कारण पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा रिस उठ्ने वा चिडचिडापन बढ्न सक्ने भएकाले सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्नु पर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गहतका परम्परागत फाइदाहरूलाई अनुसन्धानमार्फत प्रमाणित गरेको छ। गहतमा पोलिफेनोल्स (Polyphenols), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्तै क्वेरसेटिन (Quercetin), केम्पफेरोल (Kaempferol), र मायरिसेटिन (Myricetin) जस्ता सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी यौगिकहरू शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि गहतको अर्कमा पत्थरी पगाल्ने (Anti-urolithiatic) क्षमता हुन्छ। यसले पिसाबको मात्रा बढाउने (Diuretic) काम गर्छ जसले गर्दा पत्थरी बन्ने प्रक्रिया रोकिन्छ। मुसाहरूमा गरिएको अध्ययनले गहतको सेवनले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउने र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउने कोलेस्ट्रोल नियन्त्रक (Hypolipidemic Effect) गुण देखाएको छ। यसमा पाइने पोटासियम र अन्य खनिजहरूले रक्तचापलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई रक्तचाप नियन्त्रक (Antihypertensive) को रूपमा पनि लिइन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गहत स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। गहतको प्रकृति अत्यन्तै तातो (Ushna) हुने भएकाले पित्त दोष (Pitta Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा गर्मी बढाउने, डाह गराउने र रगतसम्बन्धी समस्याहरू (Raktapitta) निम्त्याउन सक्छ।

ग्यास्ट्रिक वा अम्लपित्त (Hyperacidity) को समस्या भएकाहरूले गहतको सेवन कम गर्नुपर्छ किनभने यसले पेटमा एसिडको मात्रा बढाउन सक्छ। यसको तातो प्रकृतिका कारण गर्भवती

महिलाहरूले (Pregnancy) गहतको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले गर्भपतनको जोखिम बढाउन सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले भने चिकित्सकको सल्लाहमा सीमित मात्रामा सेवन गर्न सक्छन्। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदका अनुसार शिलाजीत (Shilajit) सेवन गरिरहेको अवस्थामा गहत खानु पूर्ण रूपमा वर्जित (Contraindicated) छ। यी दुईको एकैसाथ सेवनले शरीरमा गम्भीर नकारात्मक असर पार्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ र व्याख्या
अश्मरी (Ashmari)	मिर्गौला वा मूत्रनलीमा बन्ने पत्थरी (Kidney stones)।
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	औषधिको तातो प्रभाव वा प्रकृति (Hot potency), जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ।
कषाय रस (Kashaya Rasa)	टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने काम गर्छ।
मेद (Meda)	शरीरमा जम्मा भएको बोसो वा फ्याट (Body fat / Adipose tissue)।
रक्तपित्त (Raktapitta)	शरीरका विभिन्न अङ्गहरूबाट रगत बग्ने रोग वा रक्तस्रावको समस्या (Bleeding disorders)।
लघु (Laghu)	पचाउन सजिलो वा हलुका (Light to digest), जसले पाचन प्रणालीमा भार पार्दैन।

मस्याङ (राजमाष / Vigna umbellata)

१. परिचय (Introduction)

मस्याङ नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक परम्परागत र अत्यन्तै पौष्टिक दलहन हो। यसलाई संस्कृतमा 'राजमाष' वा 'महामाष' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'भिग्ना अम्बेलाटा' (Vigna umbellata) हो। यो 'फाबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको सिमी प्रजातिको वनस्पति हो। विशेषगरी नेपालका पहाडी तथा हिमाली भेगहरूमा यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ। यसको दाना सानो, लाम्चो र प्रायः रातो, खैरो वा पहेँलो रङको हुन्छ। नेपाली समाजमा यसलाई 'मस्याङ' वा 'मस्याङ दाल' को रूपमा चिनिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा मस्याङको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी जनैपूर्णिमाको दिन खाइने 'क्वाँटी'मा मस्याङलाई अनिवार्य रूपमा समावेश गरिन्छ। नौ थरीका गेडागुडी मिसाएर बनाइने क्वाँटीमा मस्याङको उपस्थिति बिना क्वाँटी अपूर्ण मानिन्छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्ने र वर्षायाममा लाग्ने चिसोबाट बचाउने जनविश्वास रहेको छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले कठिन शारीरिक परिश्रम गर्दा ऊर्जा र शक्तिको स्रोतको रूपमा मस्याङको दाल वा गेडागुडीको प्रयोग गर्ने गर्दथे। यसको खेती गर्न कम पानी र कम मलिलो माटो भए पनि पुग्ने हुनाले यो सीमान्तकृत कृषकहरूका लागि पनि एक भरपर्दो बालीको रूपमा रहिआएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मस्याङलाई 'राजमाष' वा 'शिम्बी धान्य' (कोसामा फल्ने अन्न) को वर्गमा राखिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ।

श्लोक:

राजमाषो महामाषश्चपलश्च बलः स्मृतः ।
राजमाषो गुरुः स्वादुस्तुवरस्तर्पणः सरः ॥
रूक्षो वातकरो रुच्यः स्तन्यो भूरिबलप्रदः ।
(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

राजमाषलाई महामाष, चपल र बल पनि भनिन्छ। राजमाष पच्नमा भारी (गुरु), स्वादमा गुलियो (स्वादु) र टर्रो (तुवर), तृप्ति दिने (तर्पण) र दिसा खुलाउने (सर) प्रकृतिको हुन्छ। यो रुखो (रूक्ष), वात दोष बढाउने, रुचि बढाउने, सुत्केरी महिलामा दूध बढाउने (स्तन्य) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने (भूरिबलप्रद) हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा मस्याङको रस (Taste) मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) गुरु (Heavy to digest) र रूक्ष (Dry) प्रकृतिको हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको (Effect on Doshas) कुरा गर्दा यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ भने वात दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मस्याङलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको तातो र पोषणयुक्त प्रकृतिका कारण यसलाई विशेषगरी चिसो मौसममा बढी प्रयोग गरिन्छ।

वर्षायाम वा जाडो महिनामा शरीरमा चिसो पसेर रुघाखोकी लाग्दा मस्याङको झोल (सूप) बनाएर खुवाउने चलन छ। मस्याङलाई भुटेर, पिसेर त्यसमा ज्वानो, अदुवा र लसुनको झान लगाएर तातो झोल पिउनाले शरीरमा पसिना आउँछ र चिसो बाहिर निस्कन्छ। यसैगरी, सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (Galactagogue) मस्याङको दाल वा जाउलो बनाएर खुवाउने परम्परागत चलन छ। यसले आमालाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन र आइरन प्रदान गर्नुका साथै शिशुको लागि पर्याप्त दूध उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ।

कडा शारीरिक श्रम गर्ने व्यक्तिहरू वा लामो बिरामीपछि तङ्ग्रिँदै गरेका व्यक्तिहरूलाई ऊर्जा र बल प्रदान गर्न मस्याङको दाल नियमित रूपमा खुवाइन्छ। यसलाई रातभरि भिजाएर टुसा उमारी (Sprouted) काँचै वा हल्का भुटेर खाँदा यसको पौष्टिकता अझ बढ्छ र शरीरले छिटो शक्ति प्राप्त गर्छ। मस्याङमा प्रशस्त मात्रामा रेसा हुने भएकाले यसले दिसा खुलाउन मद्दत गर्छ। कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिहरूले मस्याङको दाललाई ज्वानो र हिङसँग झानेर खाँदा पाचन प्रणालीमा सुधार आउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मस्याङमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण उपचारात्मक आहार बनाउँछ। मस्याङमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फ्लेभोनोइड्सले शरीर भित्र हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले जोर्नी दुख्ने वा सुन्निने समस्यामा राहत प्रदान गर्छ (Anti-inflammatory)।

मस्याङमा 'अल्फा-ग्लुकोसाइडेज' (α-glucosidase) इन्जाइमलाई रोक्ने क्षमता हुन्छ। यसले खाना खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन। यसको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो एक उत्तम आहार हो (Antidiabetic)।

यसमा पाइने केही फाइटोकेमिकल्सले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा पेट र आन्द्राका सङ्क्रमणहरूबाट बच्न सकिन्छ (Antimicrobial)।

आयुर्वेदका अनुसार मस्याङले पिसाब खुलाउने काम गर्छ। यसले शरीरमा जम्मा भएको अतिरिक्त पानी र विषाक्त पदार्थहरूलाई पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मिर्गौलाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ (Diuretic)। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि दैनिक ५० देखि १०० ग्रामसम्म मस्याङको दाल वा गेडागुडीको रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मस्याङ पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्। मस्याङमा करिब २२ देखि २६ प्रतिशतसम्म उच्च गुणस्तरको प्रोटिन पाइन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने एमिनो एसिडहरू (Amino acids) जस्तै मेथियोनिन (Methionine) र ट्रिप्टोफान (Tryptophan) पाइन्छन्, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छन्।

यसमा ५० देखि ५७ प्रतिशतसम्म जटिल कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ। साथै, यसमा पाइने उच्च मात्राको रेसा (Dietary fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ। मस्याङ भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) को राम्रो स्रोत हो। यसमा विशेषगरी नियासिन (Niacin), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin), र थायामिन (Thiamine) पाइन्छन् जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र खानालाई ऊर्जामा परिणत गर्न मद्दत गर्छन्।

यो आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र जिंक (Zinc) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा पाइने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ भने क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। यसमा बोसोको मात्रा निकै कम (१.८ देखि ३.१ प्रतिशत) हुन्छ, तर त्यसमा पनि लिनोलेनिक एसिड (Linolenic acid) र लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) जस्ता बहु-असंतृप्त फ्याटी एसिडहरू (Polyunsaturated fatty acids - PUFAs) पाइन्छन् जुन मुटुको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मस्याङको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्याङमा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स र ट्रिप्टोफान (Tryptophan) जस्ता एमिनो एसिडहरूले मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटरहरूको (Neurotransmitters) उत्पादनमा मद्दत गर्छन्। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता र स्मरणशक्ति (Memory enhancement) बढाउन सहयोग गर्छ।

यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ। ट्रिप्टोफान एमिनो एसिड शरीरमा गएर सेरोटोनिन

(Serotonin) र मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनमा परिणत हुन्छ। यी हर्मोनहरूले मुडलाई राम्रो बनाउनुका साथै गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छन्।

आयुर्वेदमा ताजा र राम्ररी पकाइएको मस्याङलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ। यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि मान्न सकिन्छ जसले बौद्धिक क्षमता बढाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि मस्याङका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएअनुसार मस्याङमा फिनोलिक कम्पाउन्डहरू (Phenolic compounds) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्ने (Free radical scavenging activity) काम गर्छन्, जसले गर्दा क्यान्सर र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

यसमा पाइने उच्च रेसा र पोटासियमले रक्त नलीहरूलाई स्वस्थ राख्न र उच्च रक्तचाप (Hypertension) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ। आधुनिक अनुसन्धानकर्ताहरूले मस्याङलाई भविष्यको एक महत्त्वपूर्ण 'अल्प-उपयोग गरिएको बाली' (Underutilized crop) को रूपमा पहिचान गरेका छन्। यसमा पाइने सन्तुलित एमिनो एसिड र सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरूले (Micronutrients) कुपोषण (Malnutrition) हटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्ने प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मस्याङ स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। आयुर्वेदका अनुसार मस्याङले वात दोष बढाउने (वातकर) काम गर्छ। त्यसैले ग्यास्ट्रिक, जोर्नी दुख्ने (Arthritis), वा पेट फुल्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। यसलाई पकाउँदा ज्वानो, हिङ, अदुवा र लसुनको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ जसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ।

काँचो वा राम्ररी नपाकेको मस्याङमा केही एन्टि-न्युट्रिसनल फ्याक्टरहरू (Anti-nutritional factors) जस्तै फाइटिक एसिड (Phytic acid) र ट्यानिन (Tannins) हुन्छन् जसले शरीरमा आइरन र क्याल्सियमको अवशोषणलाई रोक्न सक्छन्। त्यसैले यसलाई पकाउनु अघि कम्तीमा ८-१० घण्टा पानीमा भिजाउनु पर्छ र राम्ररी उमालेर मात्र खानुपर्छ। कमजोर पाचन प्रणाली (Mandagni) भएका व्यक्तिहरूलाई यो पच्न गाह्रो (गुरु) हुन सक्छ। यस्ता व्यक्तिहरूले यसको झोल मात्र पिउनु वा थोरै मात्रामा मात्र सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
शिम्बी धान्य (Shimbi Dhanya)	कोसामा फल्ने अन्न वा दलहन बालीहरू	Legumes/Pulses
गुरु (Guru)	पच्नको लागि भारी वा समय लाग्ने गुण	Heavy to digest
रूक्ष (Ruksha)	शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण	Dryness
स्तन्य (Stanya)	सुत्केरी महिलामा दूधको मात्रा बढाउने गुण	Galactagogue
तर्पण (Tarpana)	शरीरलाई तृप्ति, सन्तुष्टि र पोषण प्रदान गर्ने कार्य	Nourishing/Satisfying
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बौद्धिकता बढाउने जडीबुटी वा आहार	Brain tonic/Cognitive enhancer

बोडी (राजमाष / Vigna unguiculata)

१. परिचय (Introduction)

बोडी (Cowpea) नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी गेडागुडी हो। यसलाई संस्कृतमा 'राजमाष' (Rajamasha) वा 'महामाष' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'भिग्ना उंगुइकुलाटा' (Vigna unguiculata) हो। यो 'फाबासी' (Fabaceae) अर्थात् कोसा लाग्ने परिवारअन्तर्गत पर्दछ। नेपाली जनजीवनमा बोडीको प्रयोग तरकारी, दाल, र गेडागुडीको रूपमा व्यापक रूपमा गरिन्छ। विशेषगरी क्वाँटी बनाउँदा बोडीलाई अनिवार्य रूपमा समावेश गरिन्छ, जसले यसको सांस्कृतिक र परम्परागत महत्त्वलाई झल्काउँछ।

ऐतिहासिक रूपमा बोडीको उत्पत्ति अफ्रिकामा भएको मानिए तापनि नेपाललगायत दक्षिण एसियाली देशहरूमा यसको खेती र प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको छ। नेपाली परम्परामा यसलाई 'गरिबको मासु' (Poor man's meat) पनि भनिन्छ किनभने यो सस्तो हुनुका साथै प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। तराईदेखि पहाडसम्म सजिलै फल्ने यो बालीले माटोको उर्वराशक्ति बढाउनुका साथै मानव स्वास्थ्यलाई पोषण प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा बोडी (राजमाष) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको धान्य वर्गमा यसको गुणधर्मबारे स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

राजमाषो गुरुः स्वादुस्तुवरस्तर्पणः सरः ॥
रुक्षो वातकरो रुच्यः स्तन्यो भूरिबलप्रदः ।
(भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग ४४-४५)

नेपाली अनुवाद: राजमाष (बोडी) पचमा भारी (Heavy), स्वादमा गुलियो (Sweet) र टर्रो (Astringent), तृप्तिदायक र मललाई सार्ने (Laxative) प्रकृतिको हुन्छ। यो रुखो (Dry), वात दोष बढाउने, रुचि जगाउने, आमाको दूध बढाउने (Galactagogue) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने (Strength-promoting) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको कुरा गर्दा यसको रस (Taste) मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Physical Property) गुरु (Heavy) र रुक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive Effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को सन्दर्भमा यसले पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Pitta-Kapha Shamaka) तर वात दोषलाई बढाउन सक्छ (Vatakara)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा बोडीलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। शारीरिक कमजोरी (General Weakness) भएको अवस्थामा, विशेषगरी सुत्केरी महिला वा बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई बल प्रदान गर्न बोडीको झोल (Soup) खुवाउने चलन छ। उसिनेको बोडीमा घिउ र सख्खर (Jaggery) मिसाएर खाँदा शरीरमा ऊर्जा र स्टामिना (Stamina) बढ्छ।

रक्तअल्पता (Anemia) अर्थात् रगतको कमी भएका व्यक्तिहरूलाई टुसा उमारेको बोडी (Sprouted cowpeas) नियमित रूपमा खान दिइन्छ। यसले शरीरमा आइरनको कमीलाई पूरा गर्न मद्दत गर्छ। पेटमा जुका वा कीरा (Worm Infestation) परेको अवस्थामा बोडीको गेडालाई भुटेर पिँधेको धुलोमा बिरे नुन (Black salt) मिसाएर मनतातो पानीसँग खुवाउने परम्परागत विधि छ। यसका साथै छालाको स्याहार (Skin Care) का लागि अनुहारको दागधब्बा र डन्डीफोर हटाउन बोडीको पिठोमा बेसार (Turmeric) मिसाएर लेप (Face mask) बनाई लगाउने चलन छ, जसले छालालाई चम्किलो बनाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बोडीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण उपचारात्मक आहार बनाउँछ। मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा बोडीमा पाइने जटिल कार्बोहाइड्रेट र फाइबरले रगतमा चिनीको मात्रालाई बिस्तारै मात्र रिलिज गर्छ। यसको कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Low Glycemic Index) ले इन्सुलिनको स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective) गुणको सन्दर्भमा यसमा पाइने पोटासियम, म्याग्नेसियम र घुलनशील फाइबरले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) लाई घटाउनुका साथै रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। पाचन सुधारक (Digestive) को रूपमा बोडीमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले कब्जियत (Constipation) हटाउन र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्न (Bowel movement) मद्दत गर्छ। यसका साथै क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणअन्तर्गत यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सेवन मात्रा (Dosage) व्यक्तिको पाचन क्षमतामा भर पर्छ। सामान्यतया दिनमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म बोडीको सेवन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बोडी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यो वनस्पतिमा आधारित प्रोटिन (Protein) को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले मांसपेशीको निर्माण

र मर्मत (Muscle repair) मा मद्दत गर्छ। भिटामिनहरू (Vitamins) को कुरा गर्दा यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सी, र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (विशेषगरी फोलेट/Folate र भिटामिन बी६) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। फोलेट गर्भवती महिलाहरूका लागि भ्रूणको विकासमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा बोडीमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium), र जिंक (Zinc) पाइन्छ। यी खनिजहरूले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुचारु गर्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै उच्च फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्नुका साथै तौल नियन्त्रण (Weight management) मा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बोडीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य (Mental health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने बी-भिटामिनहरू (विशेषगरी फोलेट र भिटामिन बी६) ले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई सुधार गर्छन्। यी भिटामिनहरूले सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छन्, जसले मुडलाई सन्तुलनमा राख्न, तनाव (Stress) घटाउन र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छन्।

आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार बोडीमा पाइने ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिडले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) बढाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट, बोडीले शरीरलाई पोषण दिने भएकाले यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ र मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा काम गरी स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि बोडीका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) को रूपमा बोडीमा पाल्मिटिक एसिड (Palmitic acid), लिनोलिक एसिड (Linoleic acid), ओलिक एसिड (Oleic acid), र विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्टहरू जस्तै फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र ट्यानिन (Tannins) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार बोडीमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने एन्टी-इन्फ्लामेटरी प्रभाव (Anti-inflammatory Action) हुन्छ, जसले शरीरका विभिन्न दुखाइ र सुन्निने समस्याहरूलाई कम गर्छ। यसमा ब्याक्टेरिया र फंगस (ढुसी) विरुद्ध लड्ने क्षमता अर्थात् एन्टी-माइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Action) हुन्छ, जसले शरीरलाई विभिन्न संक्रमणहरूबाट बचाउँछ। साथै, जनावरहरूमा गरिएको अनुसन्धानले बोडीको अर्कले चिन्ता कम गर्ने एन्जियोलाइटिक प्रभाव (Anxiolytic Effect) को रूपमा काम गर्न सक्ने देखाएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बोडी स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूका लागि बोडीले वात दोष बढाउने (Vatakara) भएकाले ग्यास्ट्रिक, पेट फुल्ने (Bloating) वा जोर्नी दुख्ने (Sciatica) समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। पकाउँदा ज्वानो, हिङ वा अदुवाको प्रयोग गर्नाले यसको वात बढाउने गुण कम हुन्छ।

काँचो वा राम्ररी नपाकेको बोडी खाँदा पेट दुख्ने वा अपच हुने जस्ता पाचन समस्या हुन सक्छ। बोडीमा फाइटेट्स (Phytates) पाइन्छ, जसले शरीरमा आइरन र जिंकको अवशोषण (Absorption) लाई कम गर्न सक्छ। त्यसैले यसलाई पकाउनुअघि पानीमा भिजाउनु (Soaking) राम्रो हुन्छ। यसमा प्रोटिन र पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मृगौला रोग (Kidney disease) भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

राजमाष (Rajamasha): बोडीको संस्कृत नाम, जसको अर्थ उत्कृष्ट गेडागुडी (Cowpea) भन्ने हुन्छ।

तर्पण (Tarpana): शरीरलाई तृप्ति र पोषण प्रदान गर्ने गुण (Nourishing/Satisfying)।

स्तन्य (Stanya): सुत्केरी महिलामा दूधको मात्रा बढाउने गुण (Galactagogue)।

रुक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dryness)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्त्व (Brain tonic)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

राजमा (राजमाष / Phaseolus vulgaris)

१. परिचय (Introduction)

राजमा, जसलाई संस्कृतमा 'राजमाष' र वैज्ञानिक भाषामा 'Phaseolus vulgaris' (फ्यासियोलस भल्गारिस) भनिन्छ, फ्याबेसी (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्त लोकप्रिय गेडागुडी हो। नेपाली भान्सामा, विशेषगरी थकाली खानामा, राजमाको दाल वा तरकारीको एक विशिष्ट र सम्मानित स्थान रहेको छ। यसको आकार मानिसको मिर्गौला (Kidney) जस्तो हुने भएकोले यसलाई अंग्रेजीमा 'किड्नी बिन' (Kidney Bean) भनिन्छ। नेपालका पहाडी तथा हिमाली भेगहरूमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ र यसलाई शक्तिवर्धक आहारको रूपमा लिइन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, राजमाको उत्पत्ति मध्य र दक्षिण अमेरिकामा भएको मानिए तापनि, व्यापारिक मार्गहरू हुँदै यो भारतीय उपमहाद्वीप र नेपालमा प्रवेश गरेको हो। समयक्रमसँगै, यो नेपाली संस्कृति र परम्परागत खानपानको अभिन्न अङ्ग बन्न पुग्यो। चाडपर्व, विशेष जमघट वा दैनिक भोजनमा राजमाको प्रयोगले नेपाली समाजमा यसको गहिरो जरा गाडेको कुरालाई पुष्टि गर्दछ। यसको स्वादिलो र बाक्लो झोलले भातसँग उत्कृष्ट संयोजन बनाउँछ, जसले गर्दा यो हरेक उमेर समूहका मानिसहरूको प्रिय भोजन बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा राजमालाई 'राजमाष' को नामले वर्णन गरिएको छ। यसको गुण र प्रभावको बारेमा 'भावप्रकाश निघण्टु' को धान्य वर्गमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

राजमाषो गुरुः स्वादुस्तुवरस्तर्पणः सरः।
रूक्षो वातकरो रुच्यः स्तन्यो भूरिबलप्रदः॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

राजमाष (राजमा) पचाउन भारी (गुरु), स्वादमा गुलियो (स्वादु) र टर्रो (तुवर), शरीरलाई तृप्त गर्ने (तर्पण) र दिसा खुलाउने (सर) प्रकृतिको हुन्छ। यो रुखो (रूक्ष), वात दोष बढाउने (वातकर), रुचिकर (रुच्य), आमाको दूध बढाउने (स्तन्य) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने (भूरिबलप्रद) हुन्छ।

| आयुर्वेदिक गुण | विवरण |

| : --- | :--- |

| **रस (Taste)** | मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) |

| **गुण (Qualities)** | गुरु (Heavy) र रूक्ष (Dry) |

| **वीर्य (Potency)** | उष्ण (Hot) - पकाएपछि यसको प्रभाव उष्ण हुन्छ |

| **विपाक (Post-digestive effect)** | कटु (Pungent) |

| **दोष प्रभाव (Dosha effect)** | वात दोष बढाउँछ (वातल), तर कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ |

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र घरेलु उपचारमा राजमाको प्रयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू समाधान गर्न गरिन्छ। यसको पौष्टिक र बलवर्धक गुणले गर्दा यसलाई औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो बिमारीपछि कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई राजमाको झोल (सूप) खुवाउने चलन छ। यसका लागि राजमालाई रातभरि भिजाएर, भोलिपल्ट अदुवा, लसुन र जिरा राखेर राम्ररी उमालिन्छ। यो सूपले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा र बल प्रदान गर्दछ। भावप्रकाश निघण्टुले राजमालाई 'स्तन्य' (दूध बढाउने) भनेर उल्लेख गरेको छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई राजमाको दाल खुवाउँदा आमाको दूधको मात्रा बढ्ने र शिशुले पर्याप्त पोषण पाउने परम्परागत विश्वास छ।

कब्जियतको समस्या समाधान गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। राजमामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले दिसा खुलाउन (सर गुण) मद्दत गर्दछ। पुरानो कब्जियत भएका व्यक्तिहरूले राजमाको दाललाई ज्वानो र हिङले झानेर खाँदा पेट सफा हुन्छ। यसका साथै, राजमाको आकार मिर्गौला जस्तै हुने र यसले मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाउने परम्परागत मान्यता छ। पिसाब पोल्ने वा पिसाब कम आउने समस्यामा राजमा उमालेको पानी (झोल) पिउँदा पिसाब खुलाउन मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

राजमा केवल एक खाद्य पदार्थ मात्र नभई यसमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पनि लुकेका छन्। आयुर्वेद र आधुनिक विज्ञान दुवैले यसका उपचारात्मक प्रयोगहरूलाई समर्थन गरेका छन्।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic action) मा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। राजमामा ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ र यसमा रहेको जटिल कार्बोहाइड्रेट बिस्तारै पच्छ। यसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अचानक बढ्न पाउँदैन, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो एक उत्तम आहार मानिन्छ। हृदय रोग प्रतिरोधात्मक (Cardioprotective) गुणको कुरा गर्दा, यसमा

रहेको घुलनशील फाइबरले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ। यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

यसका साथै, राजमामा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण पनि हुन्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फाइटोकेमिकल्सले शरीरका भित्री सुजनहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्दछन्। जोर्नी दुख्ने वा बाथ रोग भएका व्यक्तिहरूलाई यसले राहत प्रदान गर्दछ। तौल नियन्त्रण (Anti-obesity) को सन्दर्भमा, यसमा प्रोटिन र फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले थोरै खाँदा पनि पेट भरिएको महसुस हुन्छ। यसले भोक कम लाग्ने र तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि एक छाकमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म राजमा सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। यसलाई सधैं राम्ररी पकाएर र हिङ, जिरा, अदुवा जस्ता पाचनमा मद्दत गर्ने मसलाहरूसँग मात्र खानुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

राजमा पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व	शारीरिक लाभ
प्रोटिन (Protein)	वनस्पतिमा आधारित प्रोटिनको प्रमुख स्रोत, मांसपेशीहरूको निर्माण र मर्मत गर्न मद्दत गर्दछ।
फाइबर (Dietary Fiber)	घुलनशील र अघुलनशील फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्दछ।
भिटामिनहरू (Vitamins)	भिटामिन बी-कम्प्लेक्स, विशेषगरी फोलेट (भिटामिन बी-९) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन गर्भवती महिलाहरू र रातो रक्तकोषिका निर्माणका लागि आवश्यक हुन्छ।
खनिज पदार्थ (Minerals)	आइरन (फलाम) ले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ भने पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्दछ। म्याग्नेसियम र क्याल्सियम पनि पाइन्छ।
एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants)	एन्थोसायनिन (Anthocyanins) नामक एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा राजमालाई प्रत्यक्ष रूपमा 'मेध्य' (मस्तिष्कको लागि टनिक) नभनिए तापनि, यसको पौष्टिक संरचनाले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। राजमामा पाइने भिटामिन बी-१ (थायमिन) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) र मस्तिष्कको कार्यक्षमतालाई सुचारु राख्न मद्दत गर्दछ। यसले स्मरणशक्ति बढाउन र एकाग्रता कायम राख्न सहयोग गर्छ। तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety reduction) को लागि यसमा रहेको म्याग्नेसियमले स्नायुहरूलाई शान्त पार्न र तनाव कम गर्न मद्दत गर्दछ। म्याग्नेसियमको कमीले चिन्ता र अनिद्रा जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

मुड नियमन (Mood regulation) मा पनि यसको योगदान छ। राजमामा पाइने एमिनो एसिडहरूले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' हरूको उत्पादनमा मद्दत गर्दछन्। यसले मुडलाई राम्रो बनाउन र डिप्रेसनका लक्षणहरूलाई कम गर्न सहयोग गर्दछ। निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गर्न यसको सन्तुलित पोषणले शरीरलाई आराम प्रदान गर्दछ र राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। सात्त्विक आहारको रूपमा राम्ररी पकाएको राजमाले मनलाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले राजमाका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ।

काँचो वा कम पाकेको राजमामा फाइटोहेमाग्लुटिनिन (Phytohaemagglutinin - PHA) नामक विषाक्त तत्त्व हुन्छ, तर राम्ररी उमालेपछि यो नष्ट हुन्छ। यसैले राजमालाई सधैं राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ भन्ने वैज्ञानिक प्रमाण छ। यसका साथै, राजमामा अल्फा-एमाइलेज इन्हिबिटर (Alpha-amylase inhibitor) नामक सक्रिय रासायनिक यौगिक पाइन्छ। यसले कार्बोहाइड्रेटलाई चिनीमा परिणत गर्ने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ, जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण (Blood glucose management) गर्न मद्दत पुग्छ।

राजमामा एन्थोसायनिन र फ्लेभोनोइड्स (Anthocyanins and Flavonoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छन् र क्यान्सर प्रतिरोधात्मक (Anticancer) गुणहरू प्रदर्शन गर्छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि राजमाको नियमित सेवनले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ, जसलाई हाइपोकोलेस्टेरोलेमिक प्रभाव (Hypocholesterolemic effect) भनिन्छ। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

राजमा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि, केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

आयुर्वेदका अनुसार राजमा 'वातकर' (वात बढाउने) हुन्छ। त्यसैले ग्यास्ट्रिक, पेट फुल्ने वा जोर्नी दुख्ने (बाथ) समस्या भएका वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। पकाउँदा हिङ, ज्वानो र अदुवाको प्रयोग अनिवार्य गर्नुपर्छ। काँचो वा अधकल्चो राजमामा 'फाइटोहेमाग्लुटिनिन' नामक विषाक्त तत्त्व हुने भएकाले यसले गम्भीर फुड पोइजनिङ गराउन सक्छ। यसलाई सधैं रातभरि भिजाएर र प्रेसर कुकरमा राम्ररी सिट्ठी लगाएर मात्र पकाउनुपर्छ।

राजमामा प्युरिन (Purine) को मात्रा बढी हुने भएकाले युरिक एसिड बढेका वा गाउट (Gout) भएका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि यो लाभदायक भए तापनि, अत्यधिक मात्रामा खाँदा आमा र शिशु दुवैलाई ग्यासको समस्या हुन सक्छ। त्यसैले सन्तुलित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
राजमाष (Rajamasha)	राजमाको संस्कृत नाम, जसको अर्थ ठूलो वा शाही गेडागुडी (Royal bean) भन्ने हुन्छ।
गुरु (Guru)	पचाउन भारी वा कठिन हुने गुण (Heavy to digest)।
रूक्ष (Ruksha)	शरीरमा सुख्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण (Dryness)।
स्तन्य (Stanya)	सुत्केरी आमाको दूध बढाउने औषधीय गुण (Galactagogue)।
तर्पण (Tarpana)	शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने र तृप्ति प्रदान गर्ने कार्य (Nourishing/Satiating)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic/Nootropic)।

अलसी/तीसी (अतसी / Linum usitatissimum)

१. परिचय (Introduction)

अलसी वा तीसी (Flaxseed) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुगुणी वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'लिनम उसिटाटिसिमम' (Linum usitatissimum) हो र यो 'लिनासी' (Linaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'अतसी', 'उमा', 'क्षुमा' र 'नीलपुष्पी' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको बिरुवामा सुन्दर नीलो रङ्गको फूल फुल्ने हुनाले यसलाई नीलपुष्पी भनिएको हो। नेपालको तराईदेखि पहाडी भूभागसम्म खेती गरिने यस वनस्पतिको बीउ र यसबाट निकालिने तेल दुवैको प्रयोग नेपाली समाजमा प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा तीसीको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न तीसीको छोप (भुटेको तीसीको धुलो) बनाएर भात वा रोटीसँग खाने चलन छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न र दूधको मात्रा बढाउन तीसीको लड्डु खुवाउने परम्परागत अभ्यास नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ। यसका साथै, चाडपर्व र विशेष अवसरहरूमा बनाइने विभिन्न परिकारहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, अलसीको खेती हजारौं वर्ष अघिदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। यसको बीउमा पाइने तेल (Linseed oil) खानका लागि मात्र नभई छालाका रोगहरू निको पार्न, दुखाइ कम गर्न र घाउ निको पार्न लेपको रूपमा पनि प्रयोग गर्रिँदै आएको छ। आधुनिक विज्ञानले पनि यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा मान्यता दिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरूमध्ये 'भावप्रकाश निघण्टु' मा अतसी (तीसी) को गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ। यस ग्रन्थको धान्य वर्गमा अतसीको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

अतसी नीलपुष्पी च पार्वती स्यादुमा क्षुमा।

अतसी मधुरा तिक्ता स्निग्धा पाके कटुर्गुरुः।

उष्णा दृक्छुक्रवातघ्नी कफपित्तविनाशिनी॥ (भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग, श्लोक ५६)

नेपाली अनुवाद:

अतसीलाई नीलपुष्पी, पार्वती, उमा र क्षुमा पनि भनिन्छ। अतसी स्वादमा गुलियो (मधुर) र तितो (तिक्त) हुन्छ। यो चिल्लो (स्निग्ध), पचेपछि पिरो (कटु विपाक) हुने र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ।

यसको तासीर तातो (उष्ण वीर्य) हुन्छ। यसले आँखाको दृष्टि र शुक्रधातुलाई कम गर्छ, तर वात दोषलाई नष्ट गर्छ र कफ तथा पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter)
गुण (Qualities)	गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily), र पिच्छिल (Slimy)
वीर्य (Potency)	उष्ण (Hot)
विपाक (Post-digestive effect)	कटु (Pungent)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वातशामक (Pacifies Vata), तर अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा कफ र पित्त बढाउन सक्छ (Kapha-Pitta Prakopaka)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली जनजीवनमा तीसीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Arthritis and Inflammation) मा जोर्नी दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा तीसीको बीउलाई पिसेर, त्यसमा थोरै अमिलो मोही वा पानी मिसाई लेप बनाएर लगाउने गरिन्छ। यसले दुखाइ र सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ।

पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria/Burning Micturition) को उपचारका लागि १-२ चम्चा तीसीको बीउलाई एक गिलास पानीमा रातभर भिजाएर राख्ने र बिहान उठेर त्यो पानी पिउनाले पिसाब पोल्ने समस्या निको हुन्छ। त्यसैगरी, राति सुत्नुअघि एक चम्चा भुटेको तीसीको धुलो मनतातो पानीसँग खाँदा पेट सफा हुन्छ र कब्जियत (Constipation) को समस्या हट्छ।

सुत्केरी महिलाको दूध बढाउन (To increase lactation) तीसी, जिरा र मेथीलाई बराबर मात्रामा पिसेर धुलो बनाउने र दिनको दुई पटक ५ ग्रामको दरले दूधसँग खाँदा सुत्केरी महिलाको दूधको मात्रा बढ्छ। साथै, तीसीको तेल वा यसको लेप लगाउनाले घाउ र खटिरा (Wounds and Abscesses) छिटो निको हुन्छ र पाकेको खटिरा फुट्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्सा दुवैले तीसीको औषधीय महत्त्वलाई स्वीकार गरेका छन्। तीसीमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। त्यसैले यो बाथ रोग

(Rheumatoid arthritis) र अन्य सुन्निने रोगहरूमा अत्यन्त लाभदायक छ। यसलाई शोथहर (Anti-inflammatory) औषधिको रूपमा लिइन्छ।

यसमा पाइने घुलनशील फाइबरले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood glucose level) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। मोटोपन भएका मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो विशेष उपयोगी मानिन्छ, जसले गर्दा यसले मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को भूमिका खेल्छ। तीसीको नियमित सेवनले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउँछ र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्छ, जसले गर्दा मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। यसलाई हृदय रक्षक (Cardioprotective) मानिन्छ।

यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र आन्द्राको चाललाई सहज बनाई कब्जियत हटाउँछ। यसले पाचन सुधारक (Digestive and Laxative) को रूपमा काम गर्छ। सामान्यतया तीसीको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म र यसको तेल ५ देखि १५ मिलिलिटरसम्म दिनमा विभाजन गरेर खान सकिन्छ भन्ने आयुर्वेदिक मात्रा (Dosage guidance) रहेको छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तीसी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पौष्टिक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

पौष्टिक तत्त्व	मात्रा (प्रति १०० ग्राम)	फाइदा
ऊर्जा (Calories)	करिब ५३४ किलोक्यालोरी	शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ।
प्रोटिन (Protein)	१८-२० ग्राम	मांसपेशीको विकास र मर्मतमा मद्दत गर्छ।
फ्याट (Fat)	करिब ४२ ग्राम	मुख्यतया स्वस्थकर ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Alpha-linolenic acid - ALA) पाइन्छ।
फाइबर (Dietary Fiber)	२७-२८ ग्राम	पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ।
भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals)	प्रचुर मात्रामा	भिटामिन बी-१ (Thiamine), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), र म्याङ्गनिज (Manganese) ले हड्डी बलियो बनाउन र स्नायु प्रणालीलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तीसी मस्तिष्क स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनका लागि पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (विशेषगरी ALA) मस्तिष्कको कोषिका निर्माण र कार्यका लागि आवश्यक

हुन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नभनिए पनि, यसको स्निग्ध गुणले वात दोषलाई सन्तुलनमा राखी स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ।

यसले मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटरहरूको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति (Cognitive function) बढाउनुका साथै निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार ल्याउँछ। यसले सात्त्विक आहारको रूपमा काम गरी मनलाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले तीसीमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) को गहिरो अध्ययन गरेको छ। अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (Alpha-linolenic acid - ALA) एक प्रकारको ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हो, जसले मुटुको स्वास्थ्य रक्षा गर्छ र शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई रोक्छ।

तीसीमा अन्य वनस्पतिभन्दा सयौं गुणा बढी लिग्नान्स (Lignans) पाइन्छ। यसले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र फाइटोएस्ट्रोजेन (Phytoestrogen) को रूपमा काम गर्छ, जसले विशेषगरी स्तन र प्रोस्टेट क्यान्सर (Breast and Prostate cancer) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ। यसका साथै, यसमा पाइने म्युसिलेज (Mucilage) एक प्रकारको घुलनशील फाइबर हो, जसले आन्द्रामा पानी सोसेर दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) बाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तीसी स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। तीसीमा हुने फाइटोएस्ट्रोजेनिक प्रभावका कारण गर्भवती महिलाहरू (Pregnancy) ले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले हर्मोनमा असर पुर्याउन सक्छ।

यसले रगतलाई पातलो बनाउने (Blood-thinning) काम गर्ने भएकाले, रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders) भएका वा रगत पातलो बनाउने औषधि (Anticoagulants) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। आयुर्वेदका अनुसार यसले कफ र पित्त दोष बढाउन सक्ने भएकाले, पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुनेहरूले यसको सीमित मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। काँचो तीसी (Raw Flaxseed) मा केही विषाक्त तत्त्वहरू (Cyanogenic glycosides) हुन सक्ने भएकाले यसलाई सधैं भुटेर वा पकाएर मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	औषधिको तातो प्रभाव वा तासीर (Hot potency), जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र वात तथा कफ दोषलाई कम गर्छ।
कटु विपाक (Katu Vipaka)	खाना पचेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो प्रभाव (Pungent post-digestive effect)।
स्निग्ध (Snigdha)	चिल्लो वा ओसिलो गुण (Unctuous/Oily quality), जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ।
वातशामक (Vatashamaka)	वात दोष (हावा र आकाश तत्त्व) लाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने गुण (Pacifier of Vata dosha)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

सूर्यमुखी बीउ (सूर्यमुखी / Helianthus annuus)

१. परिचय (Introduction)

सूर्यमुखी बीउ (Sunflower Seed) नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा एक परिचित र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम 'सूर्यमुखी' वा 'सूर्यपुष्प' हो भने वैज्ञानिक नाम 'हेलियान्थस एनुअस' (Helianthus annuus) हो। यो एस्टेरेसी (Asteraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। सूर्यमुखी फूल सूर्यको दिशातिर फर्कने अनौठो प्रकृतिको हुन्छ, जसलाई 'हेलियोट्रोपिज्म' (Heliotropism) भनिन्छ। यसको बीउ र तेल दुवै नेपाली जनजीवनमा विशेषगरी खाना पकाउन र औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग हुँदै आएको छ।

ऐतिहासिक रूपमा, सूर्यमुखीको उत्पत्ति उत्तर अमेरिकामा भएको मानिए तापनि यो विश्वभर फैलिएको छ। नेपालको तराईदेखि पहाडी भूभागसम्म यसको खेती गरिन्छ। नेपाली भान्सामा यसको बीउलाई भुटेर खाजाको रूपमा खाने, सलादमा मिसाउने र यसको तेललाई दैनिक खाना पकाउन प्रयोग गर्ने चलन छ। यसको तेल हलुका र स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'सत्त्विक' आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले शरीरमा ऊर्जा र तेज प्रदान गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सूर्यमुखीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका ग्रन्थहरूमा यसको महत्त्व दर्शाइएको छ।

श्लोक:

"सूर्यमुखी तु मधुरा स्निग्धा लघ्वी च शीतला।
वातपित्तहरा बल्या पुष्टिवर्णबलप्रदा॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

सूर्यमुखी स्वादमा गुलियो (मधुर), चिल्लो (स्निग्ध), पच्नमा हलुका (लघु) र शीतवीर्य (चिसो प्रभाव दिने) हुन्छ। यसले वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ, शरीरलाई बलियो बनाउँछ, पोषण दिन्छ र छालाको चमक तथा शारीरिक शक्ति बढाउँछ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (Sweet)
गुण (Qualities)	स्निग्ध (Unctuous), लघु (Light)
वीर्य (Potency)	शीत (Cooling)
विपाक (Post-Digestive Effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha Effect)	वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ सन्तुलक (Balances Kapha in moderation)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा सूर्यमुखी बीउ र यसको तेललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। छालाको सुख्खापन र पोलेको घाउ (Dry Skin and Burns) को उपचारमा सूर्यमुखीको तेललाई छालामा मालिस गर्दा सुख्खापन हट्छ। घामले डढेको वा सामान्य पोलेको घाउमा यसको तेल लगाउँदा शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

कब्जियत र पाचन समस्या (Constipation and Digestive Issues) समाधान गर्न भुटेको सूर्यमुखीको बीउलाई दैनिक रूपमा चपाएर खाँदा यसमा रहेको फाइबरले दिसा खुलाउन मद्दत गर्छ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) मा सूर्यमुखीको तेललाई मनतातो बनाएर मालिस गर्ने (अभ्यंग) परम्परागत चलन छ। यसले मांसपेशी र जोर्नीको कडापन कम गर्छ। पित्त प्रकृतिको सुख्खा खोकी (Dry Cough) लाग्दा सूर्यमुखीको बीउको धूलोलाई महसँग मिसाएर चाट्ने घरेलु विधि अपनाइन्छ। यसले घाँटीलाई चिल्लो बनाउँछ र खोकी शान्त पार्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सूर्यमुखी बीउमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा रहेको लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) र भिटामिन ई (Vitamin E) ले शरीरभित्र र बाहिरको सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ। यो बाथ (Arthritis) जस्ता समस्यामा लाभदायक छ। यसमा पाइने असंतृप्त बोसो (Unsaturated fats) ले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउँछ र मुटुका धमनीहरूलाई स्वस्थ राख्छ।

सूर्यमुखी बीउको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेको म्याग्नेसियमले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ। यसको तेलमा

एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुण हुन्छ जसले छालाका संक्रमणहरू रोक्न र घाउलाई छिटो पुर्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेद अनुसार दैनिक १ देखि २ चम्चा (१०-२० ग्राम) भुटेको वा भिजाएको बीउ खानु उपयुक्त हुन्छ। तेलको हकमा दैनिक १-२ चियाचम्पा खानामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सूर्यमुखी बीउ पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्। यो भिटामिन ई (Vitamin E) को एक शक्तिशाली स्रोत हो जसले कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ र छाला तथा कपाललाई स्वस्थ राख्छ।

यसमा म्याग्नेसियम, सेलेनियम, जिंक र फस्फोरस जस्ता खनिज पदार्थ (Minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। म्याग्नेसियमले हड्डी बलियो बनाउँछ भने सेलेनियमले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। यसमा पाइने प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) ले मांसपेशीको विकास गर्न र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। साथै, यसमा ओमेगा-६ फ्याटी एसिड (Omega-6 fatty acids) जस्ता स्वस्थ बोसो (Healthy Fats) पाइन्छ जसले मस्तिष्क र मुटुको कार्यलाई सुचारु राख्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सूर्यमुखी बीउले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) र 'सत्त्विक' (मनलाई शान्त पार्ने) आहार मानिन्छ। यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र तनावका हर्मोनहरूलाई नियन्त्रण गरी तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety Reduction) मद्दत गर्छ।

सूर्यमुखी बीउमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ। यो सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको पूर्ववर्ती हो, जसले मानिसलाई खुसी र शान्त महसुस गराउँछ र मूड सुधार (Mood Regulation) गर्छ। ट्रिप्टोफानले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोन उत्पादनमा पनि मद्दत गर्छ, जसले गहिरो र आरामदायी निद्रा ल्याउन सहयोग गर्छ। भिटामिन ई र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट जोगाउँछन् र स्मरणशक्ति तथा संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछन्।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सूर्यमुखी बीउका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा लिनोलिक एसिड (Linoleic acid), टोकोफेरोल (Tocopherols - Vitamin E), क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid), र क्याफिक एसिड (Caffeic acid) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research) हरूले देखाएका छन् कि क्लोरोजेनिक एसिडले शरीरमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र ब्याक्टेरिया विरुद्ध लड्ने (Antimicrobial) कार्य

गर्छ। त्यसैगरी, यसमा रहेको ट्रिप्टोफानले डिप्रेसन (Depression) कम गर्न र मानसिक स्वास्थ्य सुधार्न मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ। यसको नियमित सेवनले मुटुको रोग (Cardiovascular diseases) को जोखिम कम गर्ने कुरा पनि अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि सूर्यमुखी बीउ स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा सावधानी अपनाउनु पर्छ। एस्टेरेसी (Asteraceae) परिवारका वनस्पतिहरूसँग एलर्जी (Allergies) हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। यसले छाला चिलाउने वा श्वासप्रश्वासमा समस्या ल्याउन सक्छ। कफ प्रकृति (Kapha Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा शरीरमा भारीपन र अपचको समस्या हुन सक्छ।

यसमा उच्च क्यालोरी र बोसो हुने भएकाले तौल घटाउन चाहनेहरूले यसको मात्रा नियन्त्रण गरेर मात्र खानुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले यसको ठिक्क मात्रामा सेवन गर्नु सुरक्षित मानिन्छ, तर अत्यधिक सेवनले रक्तस्रावको जोखिम बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द | अर्थ |

|---|---|

| **स्निग्ध (Snigdha)** | चिल्लो वा ओसिलो गुण (Unctuous/Oily property), जसले शरीरको सुख्खापन हटाउँछ। |

| **शीतवीर्य (Sheeta Virya)** | शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने शक्ति (Cooling potency), जसले गर्मी र पित्तलाई शान्त पार्छ। |

| **अभ्यंग (Abhyanga)** | आयुर्वेदिक तेल मालिस गर्ने विधि (Ayurvedic oil massage), जसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। |

| **मेध्य (Medhya)** | मस्तिष्क र स्मरणशक्तिलाई पोषण दिने र बलियो बनाउने तत्त्व (Brain tonic)। |

| **सत्त्विक (Sattvic)** | मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जा दिने आहार वा गुण (Pure and balancing quality)। |

| **विपाक (Vipaka)** | खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)। |

कद्दुको बीउ ([कूष्माण्डबीज] / [Cucurbita pepo])

१. परिचय (Introduction)

कद्दुको बीउ ([Pumpkin Seed]), जसलाई नेपाली जनजिब्रोमा फर्सीको बीउ पनि भनिन्छ, नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अभिन्न स्थान ओगटेको खाद्यपदार्थ हो। यसको संस्कृत नाम 'कूष्माण्डबीज' हो भने वैज्ञानिक नाम 'कुकुर्बिता पेपो' ([Cucurbita pepo]) हो। यो 'कुकुर्बिटेसी' ([Cucurbitaceae]) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। परापूर्वकालदेखि नै नेपाली समाजमा फर्सीलाई तरकारीको रूपमा र यसको बीउलाई भुटेर खाजाको रूपमा खाने चलन रहिआएको छ। विशेषगरी जाडोयाममा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न यसको प्रयोग व्यापक रूपमा गरिन्छ। नेपालका पहाडी तथा तराई दुवै भेगमा यसको खेती सहजै हुने भएकाले यो सर्वसुलभ रूपमा पाइने बहुमूल्य खाद्यपदार्थ हो।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, कद्दुको बीउलाई केवल स्वादका लागि मात्र नभई यसमा लुकेका असीमित स्वास्थ्यवर्द्धक गुणहरूका कारण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। परम्परागत नेपाली भान्सामा यसलाई सुकाएर, भुटेर वा पिँधेर विभिन्न परिकारहरूमा मिसाएर खाने गरिन्छ। यसले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू प्रदान गर्दछ। चाडपर्वहरूमा बनाइने विशेष परिकारहरूमा पनि यसको प्रयोग गर्ने चलन छ। आधुनिक समयमा यसलाई 'सुपरफुड' ([Superfood]) को रूपमा पनि चिनिन थालिएको छ, जसले गर्दा विश्वभर नै यसको माग र लोकप्रियता दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कद्दु (फर्सी) र यसको बीउको निकै ठूलो महिमा गाइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु', 'चरक संहिता' र 'सुश्रुत संहिता' लगायतका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको गुण, प्रभाव र औषधीय प्रयोगको विस्तृत वर्णन पाइन्छ।

श्लोक:

कूष्माण्डं बृंहणं वृष्यं गुरु पित्तापहं हिमम्।
बालं पित्तापहं शीतं मध्यमं कफकारकम्॥
वृद्धं नातिहिमं स्वादु सक्षारं दीपनं लघु।
बस्तिशुद्धिकरं वृष्यं त्रिदोषशमनं परम्॥
(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

कूष्माण्ड (फर्सी) ले शरीरलाई पुष्ट बनाउने (बृंहण), शुक्रधातु बढाउने (वृष्य), पचमा भारी (गुरु), पित्तनाशक र शीतल (हिम) गुणयुक्त हुन्छ। कलिलो फर्सीले पित्त नाश गर्छ र शीतल हुन्छ, मध्यम अवस्थाको फर्सीले कफ बढाउँछ। तर पूर्ण रूपमा पाकेको (वृद्ध) फर्सी धेरै चिसो हुँदैन, स्वादिलो, थोरै क्षारीय, पाचन शक्ति बढाउने (दीपन), हल्का (लघु), पिसाबथैली शुद्ध गर्ने (बस्तिशुद्धिकर), वीर्यवर्द्धक र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) लाई शमन गर्ने उत्कृष्ट औषधिको रूपमा कार्य गर्दछ। यसको बीउमा पनि यिनै विशिष्ट गुणहरू समाहित हुन्छन्।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस ([Taste]): मधुर ([Sweet])

गुण ([Qualities]): स्निग्ध ([Unctuous]), गुरु ([Heavy])

वीर्य ([Potency]): शीत ([Cold])

विपाक ([Post-digestive effect]): मधुर ([Sweet])

दोष प्रभाव ([Dosha effect]): यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ ([Vata-Pitta pacifying]), तर अत्यधिक प्रयोगले कफ दोष बढाउन सक्छ। यसले शरीरको आन्तरिक तापक्रमलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कद्दुको बीउलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार ([Home remedies]) का लागि पुस्तौंपुस्तादेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

पेटका जुका ([Intestinal Worms]) हटाउन: कद्दुको बीउमा पाइने विशेष तत्त्वले पेटमा रहेका जुका ([Tapeworms] र [Roundworms]) लाई मार्न वा निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार विधि: १०-१५ ग्राम कद्दुको बीउलाई पिँधेर धुलो बनाउने र बिहान खाली पेटमा मनतातो पानी वा दूधसँग लगातार ३-४ दिनसम्म सेवन गर्नाले पेटका जुकाहरू दिसाको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छन्। बच्चाहरूका लागि यो निकै सुरक्षित र प्रभावकारी मानिन्छ।

प्रोस्टेट ग्रन्थिको समस्या ([Prostate Issues]): उमेर ढल्किँदै गएका पुरुषहरूमा देखिने प्रोस्टेट ग्रन्थि सुन्निने ([Benign Prostatic Hyperplasia - BPH]) समस्यामा यो निकै लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: दैनिक एक मुठी (करिब २०-३० ग्राम) भुटेको कद्दुको बीउ नियमित रूपमा चपाएर खानाले पिसाब फेर्न गाह्रो हुने समस्या कम हुन्छ र प्रोस्टेटको स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय सुधार आउँछ।

निद्रा नलाग्ने समस्या ([Insomnia]): अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि यो एक प्राकृतिक र सुरक्षित औषधि हो।

घरेलु उपचार विधि: सुत्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि एक चम्चा कद्दुको बीउको धुलोलाई एक गिलास मनतातो दूधमा एक चम्चा शुद्ध मह मिसाएर पिउनाले गहिरो र शान्त निद्रा लाग्दछ।

पिसाबसम्बन्धी सङ्क्रमण ([Urinary Tract Infections]): पिसाब पोल्ने, रोकिने वा पिसाबथैलीमा सङ्क्रमण हुने समस्यामा यसको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ।

घरेलु उपचार विधि: कद्दुको बीउलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा ([Decoction]) दिनको दुई पटक पिउनाले पिसाबथैलीको सङ्क्रमण कम हुन्छ र पिसाब खुलाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कद्दुको बीउमा विभिन्न औषधीय गुणहरू ([Pharmacological actions]) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न र स्वस्थ जीवनयापन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्।

सुन्निने कम गर्ने ([Anti-inflammatory]): यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट ([Antioxidants]) हरूले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्दछन्। विशेषगरी जोर्नी दुख्ने ([Arthritis]) समस्यामा यसले दुखाइ कम गर्न र जोर्नीको लचकता बढाउन मद्दत गर्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी ([Antimicrobial]): यसले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस ([Fungi]) को वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा शरीर विभिन्न प्रकारका सङ्क्रमणबाट सुरक्षित रहन्छ।

मधुमेह नियन्त्रक ([Antidiabetic]): कद्दुको बीउले रगतमा चिनीको मात्रा ([Blood sugar levels]) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादन र प्रभावकारितालाई बढाउँछ, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूलाई लाभ पुग्छ।

मुटुको स्वास्थ्य ([Cardiovascular Health]): यसमा पाइने म्याग्नेसियम ([Magnesium]) र स्वस्थ बोसो ([Healthy fats]) ले रक्तचाप ([Blood pressure]) नियन्त्रण गर्न र खराब कोलेस्ट्रोल ([LDL]) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्दछ। यसले रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्छ र हृदयाघात ([Heart attack]) को जोखिम कम गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा १० देखि २० ग्रामसम्म कद्दुको बीउ सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। यसलाई खाली पेटमा वा खानासँगै खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कद्दुको बीउ पोषणको एक अतुलनीय भण्डार हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

जिंक ([Zinc]): कद्दुको बीउ जिंकको उत्कृष्ट स्रोत हो। जिंकले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता ([Immune system]) बढाउन, घाउ छिटो निको पार्न र विशेषगरी पुरुषहरूमा प्रोस्टेट ग्रन्थि र प्रजनन स्वास्थ्य ([Reproductive health]) लाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

म्याग्नेसियम ([Magnesium]): यसले हड्डी बलियो बनाउन, मांसपेशी र स्नायु प्रणाली ([Nervous system]) को कार्यलाई सुचारु राख्न र शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ।

प्रोटिन र फाइबर ([Protein and Fiber]): यसमा उच्च मात्रामा वनस्पतिजन्य प्रोटिन र फाइबर पाइन्छ, जसले पाचन प्रणाली ([Digestive system]) लाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत हटाउन र लामो समयसम्म भोक नलाग्ने अनुभूति गराउन मद्दत गर्छ।

भिटामिन ई र एन्टिअक्सिडेन्ट ([Vitamin E and Antioxidants]): यिनीहरूले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू ([Free radicals]) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्। यसले छालालाई चम्किलो बनाउन र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

ओमेगा-३ फ्याटी एसिड ([Omega-3 Fatty Acids]): यसले मुटु र मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ र शरीरमा हुने आन्तरिक सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कद्दुको बीउले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आधुनिक जीवनशैलीमा बढ्दै गएको मानसिक तनाव व्यवस्थापन गर्न यो निकै उपयोगी छ।

मुड सुधार र तनाव न्यूनीकरण ([Mood Regulation and Stress Reduction]): यसमा 'ट्रिप्टोफान' ([Tryptophan]) नामक एमिनो एसिड ([Amino acid]) पाइन्छ। शरीरले ट्रिप्टोफानलाई 'सेरोटोनिन' ([Serotonin]) मा परिणत गर्छ, जसलाई 'ह्याप्पी हर्मोन' ([Happy hormone]) पनि भनिन्छ। यसले मुडलाई राम्रो बनाउन, तनाव ([Stress]) र चिन्ता ([Anxiety]) कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर ([Sleep Quality]): सेरोटोनिन पछि 'मेलाटोनिन' ([Melatonin]) नामक हर्मोनमा परिणत हुन्छ, जसले निद्राको चक्र ([Sleep cycle]) लाई नियमित गर्दछ। त्यसैले कद्दुको बीउको नियमित सेवनले गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य ([Memory and Cognitive Function]): यसमा पाइने जिंक, म्याग्नेसियम र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कका कोषहरूको विकास र कार्यक्षमता बढाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति ([Memory]) बढाउन, एकाग्रता ([Concentration]) कायम राख्न र स्नायु प्रणालीलाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा यस्ता गुण भएका आहारलाई 'मेध्य' ([Medhya - Brain tonic]) भनिन्छ। कद्दुको बीउमा सात्त्विक ([Sattvic]) गुण हुन्छ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले मानसिक थकान हटाएर ताजगी प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि कद्दुको बीउका परम्परागत प्रयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। प्रयोगशालामा गरिएका विभिन्न परीक्षणहरूले यसका औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्।

कुकुर्बिटासिन ([Cucurbitacin]): यो कद्दुको बीउमा पाइने एक प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिक ([Active chemical compound]) हो। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कुकुर्बिटासिनमा परजीवी प्रतिरोधी ([Anthelmintic]) गुण हुन्छ, जसले पेटका जुकाहरूलाई पक्षघात गराई शरीरबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

फाइटोस्टेरोल ([Phytosterols]): यसमा पाइने फाइटोस्टेरोलले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोलको अवशोषणलाई रोक्छ र प्रोस्टेट ग्रन्थि सुन्निने ([BPH]) समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले पिसाबको प्रवाहलाई सहज बनाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव ([Antioxidant Effect]): यसमा रहेका क्यारोटिनोइड्स ([Carotenoids]) र भिटामिन ई ले अक्सिडेटिभ तनाव ([Oxidative stress]) लाई कम गर्छन्, जसले गर्दा क्यान्सर ([Cancer]) जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

जिंक र प्रोस्टेट स्वास्थ्य ([Zinc and Prostate Health]): आधुनिक विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ कि प्रोस्टेट ग्रन्थिमा शरीरका अन्य भागको तुलनामा धेरै जिंक हुन्छ। कद्दुको बीउमा पाइने उच्च जिंकले प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्न र यसको समग्र स्वास्थ्य कायम राख्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि कद्दुको बीउ स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ। सही मात्रा र तरिकाले सेवन नगर्दा यसले केही नकारात्मक असरहरू पनि देखाउन सक्छ।

अत्यधिक सेवनबाट बच्ने: यसमा फाइबर र क्यालोरी ([Calories]) को मात्रा उच्च हुने भएकाले धेरै खाँदा पेट फुल्ने, ग्यास भरिने, पखाला लाग्ने वा तौल बढ्ने समस्या हुन सक्छ।

कफ दोष भएकाहरूलाई सावधानी: आयुर्वेदका अनुसार यसको अत्यधिक सेवनले कफ दोष ([Kapha dosha]) बढाउन सक्छ। त्यसैले चिसो, खोकी वा दमको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा गर्नुपर्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया ([Drug Interactions]): यदि कोही व्यक्तिले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेको छ भने, कद्दुको बीउले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाएर रक्तचाप वा सुगर लेभल अत्यधिक कम गराउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान ([Pregnancy and Lactation]): सामान्य खाद्य मात्रामा यसको सेवन सुरक्षित मानिन्छ, तर औषधीय मात्रामा वा पूरक ([Supplements]) को रूपमा प्रयोग गर्नुअघि विशेषज्ञको परामर्श लिनु पर्दछ।

एलर्जी ([Allergies]): कद्दुको बीउबाट एलर्जी हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ। एलर्जी हुँदा छाला चिलाउने, रातो हुने वा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

बृंहण ([Brihmana]): शरीरलाई पुष्ट बनाउने, तौल बढाउने र पोषण प्रदान गर्ने गुण ([Nourishing therapy])।

वृष्य ([Vrishya]): प्रजनन क्षमता बढाउने र शुक्रधातुलाई बलियो बनाउने औषधि वा आहार ([Aphrodisiac])।

दीपन ([Deepana]): पाचन अग्नि ([Digestive fire]) लाई प्रज्वलित गर्ने वा भोक जगाउने गुण ([Appetizer])।

बस्तिशुद्धिकर ([Bastishuddhikara]): पिसाबथैली र मूत्र प्रणालीलाई सफा गर्ने र सङ्क्रमणमुक्त बनाउने गुण ([Bladder purifier])।

मेध्य ([Medhya]): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार ([Brain tonic])।

त्रिदोषशमन ([Tridoshashamana]): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने प्रक्रिया ([Pacifying all three doshas])।

भङ्गको बीउ (भङ्गबीज / Cannabis sativa)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुगुणी वनस्पति हो— भङ्ग (Hemp)। यसको बीउलाई नेपालीमा 'भङ्गको बीउ' वा 'भाङको गेडा' भनिन्छ भने संस्कृतमा यसलाई 'भङ्गबीज', 'मातुलानी', 'विजया' र 'गञ्जा' जस्ता नामले चिनिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा यसलाई 'क्यानाबिस स्याटिभा' (Cannabis sativa) भनिन्छ र यो 'क्यानाबासी' (Cannabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा यो वनस्पति प्राकृतिक रूपमै प्रशस्त मात्रामा हुर्कने गर्दछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा भङ्गको बीउको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी शिवरात्री र फागु पूर्णिमा (होली) जस्ता चाडपर्वहरूमा यसको प्रयोग धार्मिक र सांस्कृतिक रूपमा गरिन्छ। नेपाली भान्सामा यसको बीउलाई भुटेर पिनेर स्वादिष्ट अचार (Hemp seed dip/chutney) बनाउने चलन छ, जसले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, शरीरलाई आवश्यक पोषण पनि प्रदान गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा, यसको रेसा (Fiber) बाट कपडा र डोरी बनाउने तथा यसको बीउबाट निकालिएको तेल (Hemp seed oil) लाई खाना पकाउन र औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा नेपाली समाजमा रहिआएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा भङ्ग र यसको बीउको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) जस्ता प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

भङ्गा कफहरी तिक्ता ग्राहिणी पाचनी लघुः ।

तीक्ष्णोष्णा पित्तला मोहमन्दवाग्वह्निवर्द्धिनी ॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, हरीतक्यादि वर्ग, श्लोक २०५)

यस श्लोकको अर्थ अनुसार भङ्गले कफ दोषलाई नाश गर्दछ र यो स्वादमा तीतो (तिक्त) हुन्छ। यसले दिसालाई बाँध्ने (ग्राहिणी) र पाचन शक्ति बढाउने (पाचनी) काम गर्दछ। यो पच्नमा हलुका (लघु), स्वभावले तीक्ष्ण र तातो (उष्ण) हुन्छ। यसले पित्त दोष बढाउँछ, अत्यधिक प्रयोगले मोह (नशा) उत्पन्न गर्छ, बोली लरबराउने बनाउँछ र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई वृद्धि गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण (Description)
रस (Rasa)	तिक्त (Bitter - तीतो)
गुण (Guna)	लघु (Light - हलुका), तीक्ष्ण (Sharp - तीखो), रूक्ष (Dry - सुक्खा)
वीर्य (Virya)	उष्ण (Hot - तातो)
विपाक (Vipaka)	कटु (Pungent - पिरो)
दोष प्रभाव (Dosha Effect)	कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka), तर पित्त दोष बढाउने (Pitta Vardhaka)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा भङ्गको बीउलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। खानामा अरुचि हुँदा वा भोक नलाग्दा भङ्गको बीउलाई भुटेर, नुन, खुर्सानी र कागतीको रस मिसाएर अचार बनाई खानाले पाचन शक्ति (Digestive fire) बढ्छ र भोक जाग्छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain) कम गर्न भङ्गको बीउबाट निकालिएको तेललाई मनतातो बनाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्ने चलन छ। यसले दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) लाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ। राति निद्रा नलाग्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले भङ्गको बीउको धुलोलाई थोरै मात्रामा मनतातो दूधसँग मिसाएर सुत्नुअघि पिउँदा यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ। साथै, छाला सुक्खा हुने वा फुट्ने समस्यामा भङ्गको बीउको तेल लगाउँदा यसले छालालाई चिस्यान (Moisture) प्रदान गर्छ र घाउ खटिरा निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

भङ्गको बीउमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले विभिन्न रोगहरूको रोकथाम र उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। यसमा पाइने गामा-लिनोलेनिक एसिड (Gamma-linolenic acid - GLA) ले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छ, जसले गर्दा बाथ (Arthritis) जस्ता रोगहरूमा राहत मिल्छ। यो एक उत्कृष्ट सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory) तत्त्व हो।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) का लागि पनि यो निकै लाभदायक छ। भङ्गको बीउमा ओमेगा-३ र ओमेगा-६ फ्याटी एसिडको सन्तुलित मात्रा हुन्छ, जसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर (Fiber) पाइने भएकाले यसले कब्जियत (Constipation) हटाउन र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सुधार्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार भङ्गको बीउको चूर्ण १ देखि २ ग्रामसम्म दिनमा एक वा दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

भङ्गको बीउ पोषणको एक उत्कृष्ट र पूर्ण स्रोत हो। यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा पनि लिइन्छ। यो वनस्पतिमा आधारित पूर्ण प्रोटिन (Complete Protein) को दुर्लभ स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै ९ वटै अत्यावश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) पाइन्छन्, जुन मांसपेशीको निर्माण र मर्मतका लागि अति आवश्यक हुन्छ।

यसका साथै, यसमा स्वस्थ बोसो (Healthy Fats) को उत्तम सन्तुलन रहेको हुन्छ। ओमेगा-३ (Omega-3) र ओमेगा-६ (Omega-6) फ्याटी एसिडहरू ३:१ को उत्तम अनुपातमा पाइन्छन्, जुन मुटु र मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ। यो भिटामिन ई (Vitamin E), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), पोटासियम (Potassium), फलाम (Iron) र जिंक (Zinc) को राम्रो स्रोत हो। भिटामिन ई ले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को काम गर्छ भने म्याग्नेसियमले हड्डी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा भङ्गलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि हेरिन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। भङ्गको बीउमा पाइने म्याग्नेसियम र बी-भिटामिनहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

यसमा पाइने एमिनो एसिडहरूले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने रसायनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छन्, जसले डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्न र मूड सुधार (Mood Regulation) गर्न सहयोग गर्छ। ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कका कोषिकाको विकास र मर्मतमा मद्दत गर्छ, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Focus) बढाउँछ। यसले शरीर र दिमागलाई आराम प्रदान गरी गहिरो र शान्त निद्रा (Quality sleep) ल्याउन पनि मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि भङ्गको बीउका परम्परागत र आयुर्वेदिक दाबीहरूलाई पुष्टि गरेको छ। भङ्गको बीउमा मुख्यतया एडेस्टिन (Edestin) र एल्बुमिन (Albumin) नामक उच्च गुणस्तरका

प्रोटिनहरू पाइन्छन्। साथै, यसमा फेनोलिक कम्पाउन्डहरू (Phenolic compounds) र टोकोफेरोल (Tocopherols) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि भङ्गको बीउमा पाइने गामा-लिनोलेनिक एसिड (GLA) ले प्रोस्टाग्लान्डिन (Prostaglandins) को उत्पादनलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसले शरीरको सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) र हर्मोनल असन्तुलन (Hormonal imbalance) लाई नियन्त्रण गर्छ। यसको बीउमा नशा लाग्ने तत्त्व (THC - Tetrahydrocannabinol) नगण्य मात्रामा हुने भएकाले यो सेवनका लागि पूर्ण रूपमा सुरक्षित मानिन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि भङ्गको बीउ स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। यसको स्वभाव तातो (उष्ण) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त बढेका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha) ले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) हरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ।

यसले रगतलाई पातलो बनाउने (Blood-thinning) काम गर्न सक्ने भएकाले रगत जम्न नदिने औषधि (Anticoagulants) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाउनु पर्छ। साथै, अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसमा रहेको उच्च फाइबरले पखाला लाग्ने वा पेट फुल्ने जस्ता पाचन समस्या (Digestive Issues) निम्त्याउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द | अर्थ (Meaning) |

| : --- | :--- |

| **तिक्त (Tikta)** | तीतो स्वाद (Bitter taste), जसले शरीरमा कफ र पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। |

| **उष्ण वीर्य (Ushna Virya)** | तातो प्रभाव (Hot potency), जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र पाचन शक्ति बढाउँछ। |

| **मेध्य (Medhya)** | मस्तिष्कको क्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति तेज गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic)। |

| **ग्राहिणी (Grahini)** | दिसालाई बाँध्ने वा पखाला रोक्ने गुण (Bowel binding property)। |

| **कफवातजित् (Kaphavatajit)** | शरीरमा कफ र वात दोषलाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने क्षमता (Pacifier of Kapha and Vata doshas)। |

अखरोट (अक्षोट / Juglans regia)

१. परिचय (Introduction)

अखरोट नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य सुक्खा फल (Dry fruit) हो। यसलाई संस्कृतमा 'अक्षोट', 'शैलभव' (पहाडमा उब्जने), 'वृत्तफल' (गोलो फल) र 'स्वादुमज्जा' (गुलियो गुदी भएको) जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम जुग्लान्स रेजिया (Juglans regia) हो र यो जुग्लान्डासी (Juglandaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। अखरोटको गुदीको आकार ठ्याक्कै मानव मस्तिष्क (Human brain) जस्तो देखिने हुनाले यसलाई प्रकृतिको एक अद्भुत उपहार मानिन्छ। नेपालका हिमाली र उच्च पहाडी भेगहरू जस्तै जुम्ला, मुगु, डोल्पा र मनाङमा यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ।

नेपाली परम्परामा अखरोटको विशेष ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी तिहारको भाइटीकामा दिदीबहिनीले दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै ढोकामा ओखर (अखरोट) फुटाउने चलन छ, जसले यमराज वा मृत्युलाई परास्त गर्ने प्रतीकात्मक अर्थ राख्छ। यसबाहेक, जाडोयाममा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न नेपाली घरपरिवारमा अखरोटको नियमित सेवन गर्ने परम्परा सदियौंदेखि चलिआएको छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले अखरोटलाई एक उत्कृष्ट 'मेध्य' (Brain tonic) र 'बल्य' (Strength promoting) आहार मानिन्छ। यसले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। आधुनिक समयमा पनि यसको पौष्टिक र औषधीय गुणहरूको कारणले गर्दा यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा विश्वभरि नै उच्च सम्मानका साथ हेरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अखरोटको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' को आम्रादिफल वर्गमा यसको औषधीय गुणहरूको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

अक्षोटं मधुरं स्निग्धं गुरु वातहरं परम्।
बल्यं वृष्यं च मेध्यं च कफपित्तविवर्धनम्॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफल वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

अखरोट स्वादमा मधुर (गुलियो), गुणमा स्निग्ध (चिल्लो) र गुरु (पचाउन भारी) हुन्छ। यसले वात दोषलाई पूर्ण रूपमा नाश गर्दछ। यो बल्य (शारीरिक बल बढाउने), वृष्य (वीर्यवर्धक वा प्रजनन

क्षमता बढाउने) र मेध्य (बुद्धि र स्मरणशक्ति बढाउने) हुन्छ। तर, यसको अत्यधिक सेवनले कफ र पित्त दोषलाई भने बढाउन सक्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (Sweet)
गुण (Quality)	गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
वीर्य (Potency)	उष्ण (Hot)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वात शामक (Pacifies Vata), कफ-पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta in excess)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा अखरोटलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। जाडो महिनामा हुने जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and joint pain) कम गर्न अखरोटको तेल (Walnut oil) ले मालिस गर्ने चलन छ। यसको उष्ण (Hot) वीर्यले वात दोषलाई कम गरी दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) बाट राहत दिन्छ।

सुत्केरी महिला वा लामो बिरामीपछि कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई ऊर्जा दिन मह (Honey) सँग अखरोटको गुदी मिसाएर खुवाउने गरिन्छ। यसले शरीरमा तत्काल ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्छ र शारीरिक कमजोरी (General debility) हटाउँछ। दाद, चिलाउने वा सुख्खा छालाको समस्या (Skin disorders) मा अखरोटको बोक्रा (Walnut bark) वा पातको लेदो बनाएर लगाउने परम्परागत विधि छ, जसले छालालाई सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

कपाल झर्ने समस्या रोक्न र कपाललाई कालो तथा चम्किलो बनाउन अखरोटको बोक्रालाई पानीमा उमालेर त्यसले कपाल धुने चलन नेपाली गाउँघरमा अझै पनि पाइन्छ। यसका साथै, भुटेको अखरोटलाई मिश्रीसँग मिसाएर खाँदा सुख्खा खोकी र श्वासप्रश्वास (Cough and respiratory issues) को समस्या कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अखरोटमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई धेरै रोगहरूको उपचारमा उपयोगी बनाउँछ। अखरोटमा पाइने स्वस्थ बोसोले रगतमा रहेको

खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छ। यसले रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न (Plaque formation) दिँदैन, जसले गर्दा हृदयघात (Heart attack) को जोखिम कम हुन्छ र यो हृदयरोग प्रतिरोधी (Cardioprotective) मानिन्छ।

यसको नियमित सेवनले शरीरमा इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ र रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यो मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा कार्य गर्दछ। अखरोटमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 fatty acids) ले शरीरभित्र हुने आन्तरिक सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ, जुन क्यान्सर र बाथ जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको मुख्य कारण हो।

यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र पोलिफेनोल (Polyphenols) ले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र विशेषगरी स्तन र प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छन्। आयुर्वेदका अनुसार एक स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक १० देखि २० ग्राम (२-४ वटा) अखरोट खानु उपयुक्त हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अखरोट पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यो ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (विशेषगरी Alpha-linolenic acid - ALA) को सबैभन्दा राम्रो शाकाहारी स्रोत हो। यसले मुटु र मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्छ।

यसमा उच्च मात्रामा प्रोटिन र फाइबर (Protein and fiber) हुन्छ, जसले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई बलियो बनाउँछ र लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन। अखरोट भिटामिन ई (Vitamin E), भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र फोलिक एसिड (Folic acid) को राम्रो स्रोत हो। भिटामिन ई ले छालालाई स्वस्थ राख्छ भने बी भिटामिनले स्नायु प्रणालीलाई मद्दत गर्छ।

यसमा म्याग्नेसियम (Magnesium), कपर (Copper), म्याङ्गनिज (Manganese), फस्फोरस (Phosphorus) र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अखरोटको आकार मस्तिष्क जस्तै हुनु केवल संयोग मात्र होइन, यो मस्तिष्क स्वास्थ्यको लागि प्रकृतिको वरदान हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य रसायन' (Brain tonic) को रूपमा लिइन्छ। यसमा पाइने ओमेगा-३ र पोलिफेनोलले मस्तिष्कका कोषिका (Brain cells) हरूको विकास र मर्मतमा मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र सिक्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

अखरोटको सेवनले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' को उत्पादन बढाउँछ, जसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गरी मुडलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। अखरोटमा प्राकृतिक रूपमै मेलाटोनिन (Melatonin) नामक हर्मोन पाइन्छ, जसले हाम्रो सुत्ने र उठ्ने चक्र (Sleep-wake cycle) लाई नियमित गर्छ र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार अखरोट एक सात्त्विक आहार हो, जसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अखरोटका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। अखरोटमा जुग्लोन (Juglone), इलेजिक एसिड (Ellagic acid), र पेडुन्कुलागिन (Pedunculagin) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्। जुग्लोनमा बलियो एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुण हुन्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि अखरोटको नियमित सेवनले अल्जाइमर (Alzheimer's disease) र डिमेन्सिया (Dementia) जस्ता उमेरसँगै आउने मस्तिष्कसम्बन्धी रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्छ। अन्य सुक्खा फलहरूको तुलनामा अखरोटमा सबैभन्दा बढी एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई रोक्छ र कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रिया (Aging process) लाई ढिलो बनाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अखरोट स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ। अखरोटको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले पित्त प्रकृति (Pitta dosha) भएका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले मुखमा घाउ आउने वा पेट पोल्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

सुक्खा फल (Tree nuts) को एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले अखरोट खानु हुँदैन। यसले छाला चिलाउने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने वा एनाफाइल्याक्सिस (Anaphylaxis) जस्तो गम्भीर एलर्जी गराउन सक्छ। यो गुरु (Heavy) गुणको हुने भएकाले कमजोर पाचन शक्ति भएकाहरूले धेरै खाँदा अपच वा पखाला लाग्न सक्छ। यसलाई पानीमा भिजाएर खाँदा पचाउन सजिलो हुन्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नु पर्छ, किनकि अत्यधिक सेवनले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, बुद्धि र स्मरणशक्ति बढाउने औषधी वा आहार	Brain tonic / Cognitive enhancer
बल्य	शरीरलाई बल, ऊर्जा र तागत प्रदान गर्ने तत्त्व	Strength promoting
वृष्य	प्रजनन क्षमता, शुक्रकीटको गुणस्तर र यौन शक्ति बढाउने पदार्थ	Aphrodisiac
स्निग्ध	चिल्लो वा तैलीय गुण भएको, जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ	Unctuous / Oily
गुरु	पचाउन भारी वा समय लाग्ने गुण	Heavy to digest
उष्ण वीर्य	शरीरमा गर्मी वा ताप उत्पन्न गर्ने प्रभाव	Hot potency

बदाम (वाताम / Prunus dulcis)

१. परिचय (Introduction)

बदाम, जसलाई संस्कृतमा 'वाताम' वा 'वाताद' भनिन्छ, नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य सुक्खा फल (Dry fruit) हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'प्रुनस डल्सिस' (Prunus dulcis) हो र यो 'रोजेसी' (Rosaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। प्राचीन कालदेखि नै बदामलाई स्वास्थ्य, सौन्दर्य र बुद्धिको प्रतीक मानिँदै आइएको छ। नेपाली समाजमा विशेषगरी चाडपर्व, पूजाआजा, र अतिथि सत्कारमा बदामको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

नेपाली परम्परामा बदामलाई केवल एक स्वादिष्ट खाद्यपदार्थको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न, सुत्केरी महिलालाई शक्ति प्रदान गर्न, र बालबालिकाको शारीरिक तथा मानसिक विकासका लागि बदाम खुवाउने चलन परापूर्वकालदेखि चलिआएको छ। यसको ऐतिहासिक महत्त्व आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा पनि स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ, जहाँ यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) र 'रसायन' (शरीरलाई नवजीवन दिने) द्रव्यको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा बदामको गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को आम्रादिफलवर्गमा बदामको बारेमा यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"वाताद उष्णः सुस्निग्धो वातघ्नः शुक्रकृद्गुरुः।

वातादमज्जा मधुरो वृष्यः पित्तानिलापहः॥"

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार बदाम उष्ण (गर्म), अत्यन्त स्निग्ध (चिल्लो), वातनाशक, शुक्रधातु बढाउने र गुरु (पच्न भारी) हुन्छ। बदामको गुदी (मज्जा) मधुर (गुलियो), वृष्य (यौन शक्ति बढाउने) तथा पित्त र वात दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (Sweet)
गुण (Quality)	गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)
वीर्य (Potency)	उष्ण (Hot)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Slightly increases Kapha)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बदामलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। स्मरणशक्ति र मस्तिष्क विकासका लागि राति ५-७ वटा बदाम पानीमा भिजाउने र बिहान उठेर त्यसको बोक्रा फाल्ने र मसिनो गरी पिस्ने गरिन्छ। उक्त पेस्टलाई एक गिलास मनतातो दूधमा मिसाएर नियमित पिउनाले बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाको स्मरणशक्ति बढ्छ।

सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस (Dry cough and throat irritation) को समस्यामा बदामको बोक्रा फालेर पिसेको लेदोमा थोरै मह र घिउ मिसाएर चाट्नाले निको हुन्छ। सुत्केरी महिला वा लामो बिरामीपछि तङ्ग्रिँदै गरेका व्यक्तिहरूलाई शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन बदाम, काजु, ओखर र खजुर मिसाएर बनाइएको 'पञ्चामृत' वा 'पुवा' खुवाउनाले शरीरमा छिटो ऊर्जा र रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढ्छ। कब्जियत (Constipation) को समस्यामा सुत्नुअघि मनतातो दूधमा एक चम्चा शुद्ध बदामको तेल (Almond oil) मिसाएर पिउनाले आन्द्रालाई स्निग्धता प्रदान गरी कब्जियतको समस्या समाधान गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बदाममा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको रोकथाम र उपचारमा मद्दत गर्दछ। स्नायु प्रणालीको पोषण (Nervine Tonic) को रूपमा बदामले स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यसले स्नायु सम्बन्धी समस्याहरू (Neurological disorders) जस्तै हातखुट्टा झमझमाउने, नसा दुख्ने समस्यामा राहत प्रदान गर्छ। हृदय स्वास्थ्य (Cardioprotective) को दृष्टिकोणले यसमा पाइने स्वस्थ बोसो (Monounsaturated fats) ले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) मा पनि बदाम उपयोगी छ। बदामको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic index) कम हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन। खानापछि बदाम खानाले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) मा सुधार आउँछ। छाला र कपालको स्वास्थ्य (Dermatological benefits) का लागि बदामको तेलले छालालाई भित्रैदेखि पोषण दिन्छ। यसले छालाको सुख्खापन हटाउने, चाउरीपन कम गर्ने र कपाल झर्न रोक्ने काम गर्छ। आयुर्वेद अनुसार एक स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक ५ देखि १० वटासम्म भिजाएर बोक्रा फालिएको बदाम खानु उपयुक्त हुन्छ। बदामको तेलको मात्रा ३ देखि १० मिलिलिटरसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बदाम एक सम्पूर्ण पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व	शारीरिक लाभ
भिटामिन ई (Vitamin E)	यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ।
प्रोटिन (Protein)	यसमा उच्च गुणस्तरको वनस्पतिजन्य प्रोटिन पाइन्छ, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।
फाइबर (Dietary Fiber)	बदाममा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ।
खनिज पदार्थ (Minerals)	यसमा म्याग्नेसियम, क्याल्सियम, पोटासियम र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। म्याग्नेसियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र क्याल्सियमले हड्डी तथा दाँत बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।
स्वस्थ बोसो (Healthy Fats)	यसमा ओमेगा-३ र ओमेगा-६ फ्याटी एसिडहरू पाइन्छन् जुन मस्तिष्क र मुटुको स्वास्थ्यका लागि अपरिहार्य छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा बदामलाई 'मेध्य रसायन' (Brain tonic) को रूपमा उच्च स्थान दिइएको छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive function) को सन्दर्भमा बदाममा पाइने राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र एल-कार्निटिन (L-carnitine) ले मस्तिष्कका कोषहरूको विकासमा मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढ्छ।

तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन (Stress and Anxiety reduction) मा यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने भएकाले मानसिक तनाव, चिन्ता र डिप्रेसन जस्ता समस्याहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार यसले 'वात' दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले मनलाई स्थिरता प्रदान गर्छ। निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) बढाउन बदाममा मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनलाई सन्तुलनमा राख्ने गुण हुन्छ। सुत्नुअघि बदाम मिश्रित दूध पिउनाले गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा बदामलाई सात्त्विक आहार (Sattvic properties) मानिन्छ। यसको नियमित सेवनले मनमा शान्ति, सकारात्मक सोच र आध्यात्मिक चेतनाको विकास गराउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि बदामका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant action) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि बदामको बोक्रामा प्रशस्त मात्रामा 'प्रोसायनिडिन्स' (Procyanidins) र 'फ्लाभोनोइड्स' (Flavonoids) पाइन्छन् जसले शरीरमा फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्छन्। लिपिड प्रोफाइलमा सुधार (Hypolipidemic effect) को लागि क्लिनिकल अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि नियमित बदामको सेवनले रगतमा ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) र खराब कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Neuroprotective effect) को क्षेत्रमा बदाममा पाइने 'अमाइग्डालिन' (Amygdalin) र अन्य फाइटोकेमिकल्सले अल्जाइमर्स (Alzheimer's disease) जस्ता बिर्सने रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरू फेला परेका छन्। यसका साथै, सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण अन्तर्गत यसमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरूले शरीरको आन्तरिक सूजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बदाम स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। आवश्यकताभन्दा बढी (दैनिक १०-१५ वटाभन्दा बढी) बदाम खाँदा यसको 'गुरु' (भारी) गुणले गर्दा अपच, ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या हुन सक्छ। बदामको बोक्रामा 'ट्यानिन' (Tannin) नामक तत्त्व हुन्छ जसले पोषक तत्त्वहरूको अवशोषणमा बाधा पुर्याउँछ। त्यसैले सधैं भिजाएर बोक्रा फालेर मात्र खानु पर्छ।

बदाम 'स्निग्ध' (चिल्लो) हुने भएकाले कफ दोष बढेको अवस्थामा वा मोटोपनको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ। 'नट एलर्जी' (Nut allergy) भएका व्यक्तिहरूले बदामको सेवन पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ। तितो बदाम (Bitter Almond) मा 'हाइड्रोसायनिक एसिड' (Hydrocyanic acid) जस्तो विषाक्त तत्त्व हुने भएकाले यसलाई खानु हुँदैन। सधैं गुलियो बदाम (Sweet almond) मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द | अर्थ |

| : --- | :--- |

| **मेध्य (Medhya)** | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)। |

| **वृष्य (Vrishya)** | प्रजनन प्रणालीलाई बलियो बनाउने र यौन शक्ति बढाउने गुण (Aphrodisiac)। |

| **स्निग्ध (Snigdha)** | शरीरलाई चिल्लोपन, कोमलता र पोषण प्रदान गर्ने गुण (Unctuous / Oily)। |

| **गुरु (Guru)** | पचाउनको लागि भारी वा समय लाग्ने गुण, जसले शरीरलाई स्थिरता दिन्छ (Heavy to digest)। |

| **रसायन (Rasayana)** | शरीरका कोषहरूलाई नवजीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तत्त्व (Rejuvenating therapy)। |

| **विपाक (Vipaka)** | खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा रस (Post-digestive effect)। |

चिउरी (मधूक / Diploknema butyracea)

१. परिचय (Introduction)

चिउरी (Chiuri) नेपालको मध्य तथा सुदूरपश्चिम पहाडी भेगमा पाइने एक बहुउपयोगी र बहुमूल्य रैथाने वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'डिप्लोक्नेमा ब्युटाइरेसिया' (Diploknema butyracea) हो भने यो 'सापोटासिया' (Sapotaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'मधूक', 'मधुपुष्प' वा 'गुडपुष्प' भनिन्छ। अङ्ग्रेजीमा यसलाई 'बटर ट्री' (Butter Tree) वा 'इन्डियन बटर ट्री' (Indian Butter Tree) भनेर चिनिन्छ। समुद्र सतहबाट करिब २०० देखि १५०० मिटरसम्मको उचाइमा भिरपाखा, नदी किनार तथा खोँचहरूमा यो वनस्पति राम्ररी हुर्कने गर्दछ। यसको रुख १५ देखि २० मिटरसम्म अग्लो हुन्छ र यसलाई नेपालको 'कल्पवृक्ष' (Tree of Heaven) को रूपमा पनि लिइन्छ।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा चिउरीको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ। विशेषगरी नेपालका चेपाङ समुदायमा यसको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। चेपाङहरूले आफ्ना छोरीको विवाहमा दाइजोको रूपमा चिउरीको बोट दिने परम्परा रहेको छ, जसले यसको आर्थिक र भावनात्मक मूल्यलाई झल्काउँछ। यसको फललाई सिधै खान सकिन्छ भने यसको बीउ (Seed) पेलेर निकालिने बोसोलाई 'चिउरीको घिउ' (Chiuri Butter) भनिन्छ। यो घिउ नेपाली भान्सामा तरकारी पकाउन, सेलरोटी पकाउन र अन्य परिकारहरू तयार गर्न परम्परागत रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यसका साथै, चिउरीको फूलबाट मौरीले अत्यन्तै गुणस्तरीय र मीठो मह (Honey) उत्पादन गर्दछ, जुन बजारमा निकै लोकप्रिय छ।

ऐतिहासिक रूपमा, चिउरीको घिउ ग्रामीण भेगमा खाद्य तेलको मुख्य स्रोतको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ। यसको पात गाईवस्तुलाई खुवाउन र टपरी गाँस्न प्रयोग गरिन्छ भने यसको काठबाट विभिन्न फर्निचर र घरायसी सामग्रीहरू निर्माण गरिन्छ। यसको बहुआयामिक उपयोगिताका कारण चिउरीलाई केवल एक वनस्पति मात्र नभई ग्रामीण अर्थतन्त्र र स्वास्थ्यको एक प्रमुख आधारस्तम्भको रूपमा मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा चिउरी (मधूक) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) लगायतका शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको रस, गुण, वीर्य र विपाकको स्पष्ट व्याख्या गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको आम्रादि फल वर्गमा मधूकको बारेमा यसरी उल्लेख गरिएको छ:

"मधूकपुष्पं मधुरं शीतं बल्यं च बृंहणम्।

वातपित्तहरं स्निग्धं कफकृद् गुरु तर्पणम्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादि फल वर्ग)

अर्थात्: मधूक (चिउरी) को फूल स्वादमा गुलियो (Sweet), स्वभावमा चिसो (Cooling), शरीरलाई बल प्रदान गर्ने (Strengthening) र पोषण दिने (Nourishing) खालको हुन्छ। यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ, तर कफ दोषलाई भने बढाउँछ। यो चिल्लो (Unctuous), पचाउन भारी (Heavy) र शरीरलाई तृप्ति दिने (Satisfying) प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)

गुण (Guna/Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चिउरीलाई एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा परम्परागत कालदेखि नै प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जाडो मौसममा छाला फुट्ने समस्यादेखि लिएर हाडजोर्नीको दुखाइसम्मका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू (Home Remedy Preparations):

छाला फुटेको उपचार (Treatment for Chapped Skin): जाडो महिनामा हात, खुट्टा वा कुर्कुच्चा फुटेमा चिउरीको घिउलाई हल्का तताएर सुत्नुअघि फुटेको ठाउँमा दल्नाले छाला नरम हुन्छ र फुट्ने समस्या निको हुन्छ।

हाडजोर्नी र बाथको दुखाइ (Joint Pain and Rheumatism): घुँडा, कुहिना वा अन्य जोर्नीहरू दुखेमा वा बाथ रोगको समस्या भएमा चिउरीको घिउलाई मनतातो बनाएर नियमित रूपमा मालिस (Massage) गर्नाले दुखाइ कम हुन्छ र आराम मिल्छ।

घाउ र पोलेको उपचार (Wounds and Burns): शरीरको कुनै भागमा आगोले पोलेमा वा सामान्य घाउ भएमा चिउरीको घिउ लगाउनाले जलन कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन मद्दत पुग्छ।

जुकाको सङ्क्रमण (Leech Infestation): जङ्गलमा हिँड्दा वा काम गर्दा शरीरमा जुका (Leech) टाँसिएमा चिउरीको गेडालाई पिसेर लेप बनाएर लगाउनाले जुका आफैँ झरेर जान्छ।

अनुहारको दाग (Facial Blemishes): अनुहारमा आएका दाग वा डन्डीफोर हटाउन चिउरीको घिउलाई नियमित रूपमा अनुहारमा लगाउने परम्परागत चलन रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चिउरीमा विभिन्न औषधीय र भेषजगुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ। यसमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा रहेका हुन्छन्।

चिकित्सीय प्रयोगहरू (Therapeutic Applications):

सुन्निएको र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic): चिउरीको बीउबाट निकालिएको बोसोमा ओलिक एसिड (Oleic acid) र स्टेयरिक एसिड (Stearic acid) जस्ता तत्त्वहरू हुन्छन्, जसले सुन्निएको तन्तुलाई शान्त पार्न र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसको बाह्य प्रयोगले मांसपेशी र जोर्नीको दुखाइमा राहत दिन्छ।

छालाको स्वास्थ्य (Dermatological Care): यसमा रहेको इमोलियन्ट (Emollient) गुणले छालालाई सुक्खा हुनबाट बचाउँछ र चिस्यान (Hydration) कायम राख्छ। एक्जिमा (Eczema) र सुक्खा छाला (Xerosis) को व्यवस्थापनमा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घाउ निको पार्ने (Wound Healing): चिउरीको घिउमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र ट्यानिन (Tannins) ले तन्तुहरूको पुनर्निर्माणमा सहयोग पुर्‍याउँछ, जसले गर्दा घाउ छिटो निको हुन्छ।

पाचन प्रणाली (Digestive System): आयुर्वेदका अनुसार चिउरीको बोक्राको काढा (Decoction) बनाएर ३०-४० मिलिलिटरको मात्रामा सेवन गर्नाले पखाला (Diarrhea) र इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम (Irritable Bowel Syndrome) जस्ता पेटका समस्याहरूमा लाभ मिल्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चिउरीको फल र बीउ पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्तै धनी मानिन्छन्। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अत्यावश्यक फ्याटी एसिडहरू (Essential fatty acids) पाइन्छन्।

प्रमुख पोषक तत्त्वहरू (Key Nutrients):

फ्याट र फ्याटी एसिड (Fats and Fatty Acids): चिउरीको बीउमा करिब ६०% भन्दा बढी फ्याट हुन्छ, जसमा मुख्यतया पामिटिक एसिड (Palmitic acid), स्टेयरिक एसिड (Stearic acid), र ओलिक एसिड (Oleic acid) पर्दछन्। यी फ्याटी एसिडहरूले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै कोषिकाको झिल्ली (Cell membrane) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Ascorbic acid) र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन सहयोग गर्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): चिउरीमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन् भने पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) सन्तुलनमा राख्न भूमिका खेल्छ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): यसको फलमा केही मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पनि पाइन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न र कब्जियत (Constipation) रोक्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा चिउरी (मधूक) लाई शरीर र मन दुवैलाई शीतलता प्रदान गर्ने वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ। यसको मधुर र शीत गुणले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): चिउरीको फूललाई दूधमा उमालेर पिउनाले स्नायु प्रणालीलाई पोषण मिल्छ र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको शीत र स्निग्ध गुणले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम भई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न सहयोग गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): आयुर्वेदको 'मेध्य' (Brain tonic) अवधारणा अनुसार, चिउरीको नियमित र सन्तुलित प्रयोगले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। यसको सात्त्विक (Sattvic) प्रकृतिले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि चिउरीको परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगलाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा पाइने विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई प्रमाणित गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties): चिउरीमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) जस्तै क्वेरसेटिन (Quercetin) र क्याम्पफेरोल (Kaempferol) पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले शरीरमा रहेका

हानिकारक फ्री र्‍याडिकलहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्न मद्दत गर्छन्।

सुन्निएको कम गर्ने प्रभाव (Anti-inflammatory Effect): यसमा पाइने ट्राइटरपेनोइड स्यापोनिन (Triterpenoid saponins) ले शरीरमा सुन्निएको अवस्थालाई कम गर्न मद्दत गर्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसको बाह्य प्रयोगले साइटोकाइन (Cytokine) को उत्पादनलाई नियन्त्रण गरी सुन्निएको तन्तुलाई शान्त पार्छ।

छालाको चिस्यान (Skin Hydration): क्लिनिकल अध्ययनहरूले चिउरीको घिउको प्रयोगले छालाको चिस्यान (Hydration) बढाउने र छालाको बाहिरी तह (Epidermal barrier) लाई बलियो बनाउने कुरा प्रमाणित गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चिउरी सामान्यतया सुरक्षित मानिए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ।

कफ दोष भएका व्यक्तिहरू (Kapha Dosha Warnings): चिउरीको गुण गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Oily) हुने भएकाले यसले कफ दोष बढाउँछ। तसर्थ, रुघाखोकी, दम वा कफ प्रकृतिका रोग भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

कब्जियतको समस्या (Constipation): यसको फलको अत्यधिक सेवनले कब्जियत (Constipation) गराउन सक्ने भएकाले पाचन कमजोर भएकाहरूले होस पुर्‍याउनुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले चिउरीको बाह्य प्रयोग (घिउ दल्ने) गर्न सुरक्षित भए तापनि यसको आन्तरिक सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

एलर्जी (Allergies): सापोटासिया (Sapotaceae) परिवारका वनस्पतिहरूसँग एलर्जी हुने व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा छालामा चिलाउने वा रातो हुने (Contact dermatitis) समस्या आउन सक्छ। त्यसैले पहिलो पटक प्रयोग गर्दा थोरै मात्रामा परीक्षण (Patch test) गर्नु राम्रो हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण (Unctuous or oily property), जसले शरीरको सुक्खापन हटाउँछ।

बृंहण (Brimhana): शरीरलाई पोषण दिने र तौल बढाउने कार्य (Nourishing and weight-promoting action)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic or cognitive enhancer)।

कल्पवृक्ष (Kalpavriksha): सबै इच्छा पूरा गर्ने वा बहुउपयोगी चमत्कारी रुख (A wish-fulfilling or highly versatile divine tree)।

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले घाउ निको पार्न र तन्तुहरूलाई खुम्च्याउन मद्दत गर्छ।

सेतो मुसली (मुसली / Chlorophytum borivilianum)

१. परिचय (Introduction)

सेतो मुसली (Safed Musli) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'मुसली' वा 'तालमूली' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'क्लोरोफाइटम बोरिभिलियानम' (Chlorophytum borivilianum) भनिन्छ। यो वनस्पति 'एस्पारागासी' (Asparagaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। सेतो मुसलीको जरा मुख्य रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जुन सेतो र मोटो हुन्छ। यसको जरामा पाइने अद्वितीय औषधीय गुणहरूका कारण यसलाई 'सेतो सुन' (White Gold) वा 'दिव्य औषधि' (Divine Medicine) पनि भन्ने गरिन्छ।

नेपाली समाजमा सेतो मुसलीको प्रयोग परापूर्वकालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी शारीरिक कमजोरी हटाउन, ऊर्जा बढाउन र प्रजनन क्षमता सुदृढ गर्न यसको प्रयोग परम्परागत रूपमा गरिँदै आएको छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई दूध बढाउन र शारीरिक तन्दुरुस्ती फर्काउन दिइने विभिन्न परम्परागत सुत्केरी मसलाहरूमा सेतो मुसली एक अनिवार्य घटक हो। यसबाहेक, जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन बनाइने पौष्टिक पाकहरूमा पनि यसको व्यापक प्रयोग हुन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, सेतो मुसलीको वर्णन प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा प्रशस्त पाइन्छ। यसलाई एक उत्कृष्ट 'रसायन' (Rejuvenative) र 'वाजीकरण' (Aphrodisiac) औषधिको रूपमा लिइन्छ। नेपालका हिमाली र पहाडी भेगका वैद्यहरूले यसलाई विभिन्न जटिल रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको निरन्तर प्रयोगले शरीरको समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न र दीर्घायु प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा सेतो मुसलीको गुण र प्रभावको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको औषधीय महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

"मुसली मधुरा शीता वृष्या पुष्टिबलप्रदा ।

पिच्छिला कफदा पित्तदाहश्रमहरा परा ॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

मुसली स्वादमा गुलियो (मधुर) र शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको) हुन्छ। यो वाजीकरण (प्रजनन क्षमता बढाउने), शरीरलाई पोषण दिने र बल प्रदान गर्ने उत्तम औषधि हो। यो चिप्लो (पिच्छिल) हुन्छ, कफ बढाउँछ र पित्तदोष, शरीरको जलन (दाह) तथा थकाइ (श्रम) लाई पूर्ण रूपमा नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Guna - Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya - Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Vata-Pitta Shamaka), तर कफ दोषलाई बढाउँछ (Kapha Vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सेतो मुसलीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue):

लामो समयसम्म बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरू वा सामान्य शारीरिक कमजोरी भएकाहरूका लागि सेतो मुसलीको जराको धुलो अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: एक चम्चा सेतो मुसलीको धुलोलाई एक गिलास मनतातो दूधमा मिसाएर त्यसमा थोरै मिश्री हाली राति सुत्नुअघि नियमित रूपमा पिउनाले शरीरमा ऊर्जा र बल प्राप्त हुन्छ।

प्रजनन स्वास्थ्य र वाजीकरण (Reproductive Health and Vitality):

पुरुषहरूमा देखिने यौन दुर्बलता, शुक्रकीटको कमी र शीघ्रपतन जस्ता समस्याहरूमा यसको प्रयोग परम्परागत रूपमा गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: सेतो मुसली, अश्वगन्धा र सतावरीको धुलोलाई बराबर मात्रामा मिलाएर राख्ने। यस मिश्रणको एक चम्चा दैनिक रूपमा गाईको दूध र घिउसँग सेवन गर्नाले प्रजनन क्षमतामा उल्लेखनीय सुधार आउँछ।

सुत्केरी महिलाहरूको लागि (For Postpartum Women):

सुत्केरी अवस्थामा आमाको दूध बढाउन (Galactagogue) र शरीरको कमजोरी हटाउन यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: सेतो मुसलीको धुलोलाई ज्वानो, मेथी र सख्खरसँग मिलाएर घिउमा भुटेर सुत्केरी मसला (लड्डु) बनाई खुवाउने चलन छ। यसले आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्याउँछ।

जोर्नीको दुखाइ र सुजन (Joint Pain and Inflammation):
बाथ रोग वा जोर्नी दुख्ने समस्या भएका वृद्धवृद्धाहरूलाई पनि यसले राहत दिन्छ।

घरेलु उपचार विधि: सेतो मुसलीको धुलोलाई महसँग मिलाएर नियमित सेवन गर्नाले जोर्नीको सुजन र दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सेतो मुसलीमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक शक्तिशाली प्राकृतिक औषधि बनाउँछ।

प्रजनन क्षमता वर्धक (Aphrodisiac and Spermatogenic):
यसले पुरुषहरूमा टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोनको स्तर बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले शुक्रकीटको सङ्ख्या र गतिशीलता (Sperm count and motility) बढाउनुका साथै यौन दुर्बलता (Erectile dysfunction) लाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

सुजन प्रतिरोधी (Anti-inflammatory):
यसमा पाइने विशेष तत्त्वहरूले शरीरभित्र हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्दछ। त्यसैले यो बाथ रोग (Arthritis) र जोर्नीको दुखाइमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वर्धक (Immunomodulatory):
सेतो मुसलीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune system) लाई बलियो बनाउँछ। यसले सेतो रक्तकोषिका (White blood cells) को उत्पादन बढाएर शरीरलाई विभिन्न सङ्क्रमणहरूबाट बचाउँछ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic):
यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का कोषहरूलाई सुरक्षित राख्छ।

मात्रा निर्देशन (Dosage Guidance):
आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्य वयस्क व्यक्तिका लागि सेतो मुसलीको चूर्ण (धुलो) को मात्रा ३ देखि ६ ग्राम (आधा देखि एक चिया चम्चा) सम्म दिनमा एक वा दुई पटक दूध वा महसँग सेवन गर्न सिफारिस गरिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सेतो मुसली औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): यसमा करिब ३५-४५% कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ, जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

प्रोटिन (Proteins): यसमा ५-१०% उच्च गुणस्तरको प्रोटिन हुन्छ, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्दछ।

फाइबर (Fiber): यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र मुटुको स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

स्यापोनिन (Saponins): यसमा २-१७% सम्म स्यापोनिन पाइन्छ, जुन यसको मुख्य सक्रिय तत्त्व हो र यसले शरीरमा हर्मोनको सन्तुलन मिलाउन मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सेतो मुसलीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) रसायनको रूपमा पनि लिइन्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction):

यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तरलाई कम गर्दछ। यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) लाई प्रभावकारी रूपमा घटाउँछ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function):

यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ। यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality):
यसको शीतवीर्य (Cold potency) र स्निग्ध गुणले शरीर र मनलाई शान्ति प्रदान गर्दछ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गरी गहिरो र आरामदायी निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties):
आयुर्वेदका अनुसार सेतो मुसलीमा सात्त्विक गुण हुन्छ। यसले मनमा सकारात्मक विचार, शान्ति र स्थिरता ल्याउन मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा व्यक्तिको समग्र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सन्तुलित रहन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि सेतो मुसलीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्दछन्।

स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal Saponins): सेतो मुसलीमा पाइने 'बोरिभिलियोसाइड्स' (Boriviliosides) नामक स्यापोनिनले पुरुषहरूमा टेस्टोस्टेरोन हर्मोनको उत्पादन बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले प्रजनन क्षमता (Reproductive capacity) बढाउने कुरा वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट प्रमाणित भएको छ।

अल्कालोइड्स (Alkaloids): यसमा पाइने अल्कालोइड्सले शरीरको सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) काम गर्दछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि सेतो मुसलीमा उच्च मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई 'फ्री र्याडिकल्स' (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र बुढ्यौली प्रक्रिया (Aging process) लाई ढिलो बनाउँछ।

ग्यालेक्टोगग प्रभाव (Galactagogue Effect): सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको उत्पादन बढाउने यसको परम्परागत प्रयोगलाई आधुनिक विज्ञानले पनि समर्थन गरेको छ। यसले प्रोल्याक्टिन (Prolactin) हर्मोनको स्तर बढाएर दूध उत्पादनमा वृद्धि गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि सेतो मुसली एक सुरक्षित र प्राकृतिक औषधि हो, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Kapha Dosha): यसको गुण भारी (गुरु) र चिप्लो (स्निग्ध) हुने भएकाले कफ दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा कफ झन् बढाउन सक्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues): यो पचाउन अलि गाह्रो हुने भएकाले मन्द अग्नि (कमजोर पाचन शक्ति) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा वा अदुवा, मरिच जस्ता पाचन बढाउने जडीबुटीहरूसँग मिलाएर मात्र गर्नुपर्छ।

तौल बढ्ने जोखिम (Weight Gain): यसमा उच्च पोषण र क्यालोरी हुने भएकाले मोटोपन (Obesity) को समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको नियमित सेवन गर्दा तौल बढ्न सक्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा आयुर्वेदिक चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। यद्यपि सुत्केरी अवस्थामा (Lactation) यो अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वाजीकरण (Vajikarana): प्रजनन क्षमता, यौन शक्ति र समग्र शारीरिक ऊर्जा बढाउने आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति (Aphrodisiac therapy)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि वा विधि (Rejuvenative therapy)।

शीतवीर्य (Shita Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने औषधीय गुण, जसले पित्त र जलनलाई शान्त पार्छ (Cold potency)।

पिच्छिल (Picchila): चिप्लो वा लसदार गुण, जसले शरीरका तन्तुहरूलाई जोड्न र पोषण दिन मद्दत गर्छ (Unctuous/Slimy quality)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा औषधि (Brain tonic / Nootropic)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण, जसले शरीरको रुखोपन (Vata) लाई कम गर्छ (Oily/Moist quality)।

कालो मुसली (तालमूली / Curculigo orchioides)

१. परिचय (Introduction)

कालो मुसली (Kali Musli), जसलाई संस्कृतमा 'तालमूली' (Talamuli) र वैज्ञानिक भाषामा 'Curculigo orchioides' भनिन्छ, हाइपोक्सिडेसी (Hypoxidaceae) परिवारमा पर्ने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र शक्तिशाली जडीबुटी हो। नेपाली परम्परागत चिकित्सा प्रणाली र आयुर्वेदमा यसलाई एक उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenator) र बलवर्धक (Strength-promoting) औषधिको रूपमा उच्च स्थान दिइएको छ। विशेषगरी यसको जरा (Rhizome) औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ, जुन बाहिरबाट कालो र भित्रबाट सेतो हुन्छ।

नेपाली समाजमा, विशेषगरी पहाडी र तराईका जङ्गलहरूमा पाइने यो वनस्पति, परापूर्वकालदेखि नै शारीरिक दुर्बलता हटाउन र ऊर्जा बढाउन प्रयोग हुँदै आएको छ। यसलाई यौन दुर्बलता (Sexual dysfunction), शारीरिक कमजोरी (Physical weakness), र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउनको लागि एक अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। नेपाली भान्सा र घरेलु उपचारमा यसको धुलो (Powder) दूध वा महसँग मिसाएर खाने चलन छ।

ऐतिहासिक रूपमा, कालो मुसलीलाई आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा 'वाजीकरण' (Aphrodisiac) औषधिको प्रमुख हिस्सा मानिएको छ। यसले शरीरका सप्तधातुहरू (Seven tissues) लाई पोषण प्रदान गरी शरीरलाई हट्टाकट्टा र बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। यसको नियमित सेवनले बुढ्यौली प्रक्रियालाई सुस्त बनाउने (Anti-aging) र समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने विश्वास गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रामाणिक ग्रन्थहरू जस्तै भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा कालो मुसली (तालमूली) को गुण र महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ।

श्लोक:

मुसली मधुरा वृष्या वीर्योष्णा बृंहणी गुरुः ।
तिक्ता रसायनी हन्ति गुदजान्यनिलं तथा ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग - १८८)

नेपाली अनुवाद: मुसली स्वादमा गुलियो (Sweet) र केही तितो (Bitter) हुन्छ। यो यौन क्षमता बढाउने (Aphrodisiac), तातो प्रकृतिको (Hot in potency), शरीरलाई पोषण दिने (Nourishing), पच्न भारी (Heavy to digest), र रसायन (Rejuvenative) गुण भएको हुन्छ। यसले पायल्स (Hemorrhoids) र वात दोष (Vata dosha) बाट उत्पन्न हुने रोगहरूलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter)

गुण (Guna/Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले विशेषगरी वात (Vata) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर कफ (Kapha) दोषलाई केही मात्रामा बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कालो मुसलीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue):
घरेलु उपचार विधि: कालो मुसलीको जरालाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलो (Powder) ३ देखि ५ ग्रामसम्म मनतातो दूधमा (Warm milk) एक चम्चा मह (Honey) वा मिश्री मिसाएर सुत्नुअघि नियमित रूपमा पिउनाले शरीरको कमजोरी हट्छ र ऊर्जा (Energy) प्राप्त हुन्छ।

यौन दुर्बलता र प्रजनन् समस्या (Sexual Dysfunction and Reproductive Issues):
घरेलु उपचार विधि: पुरुषहरूमा देखिने यौन दुर्बलता, शीघ्रपतन (Premature ejaculation), र शुक्रकीटको कमी (Oligospermia) हटाउन कालो मुसली, अश्वगन्धा र सतावरीको धुलो बराबर मात्रामा मिसाएर दैनिक १-१ चम्चा दूधसँग सेवन गर्ने चलन छ।

जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain):
घरेलु उपचार विधि: वात दोषको कारणले हुने जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) र मांसपेशीको ऐंठन (Muscle cramps) कम गर्न कालो मुसलीको धुलोलाई मनतातो पानी वा दूधसँग सेवन गरिन्छ। यसको लेप (Paste) बनाएर दुखेको ठाउँमा लगाउँदा पनि आराम मिल्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues):
घरेलु उपचार विधि: दम (Asthma) र पुरानो खोकी (Chronic cough) को उपचारका लागि कालो मुसलीको धुलोलाई मह र अदुवाको रससँग मिसाएर दिनको दुई पटक चाट्नाले श्वासप्रश्वास नली खुल्छ र कफ बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कालो मुसलीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई चिकित्सा विज्ञानमा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ:

वाजीकरण र प्रजनन क्षमता वृद्धि (Aphrodisiac and Fertility Enhancer): यसले टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) हर्मोनको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यौन इच्छा (Libido) र प्रजनन् क्षमता (Fertility) मा सुधार आउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा सुजन कम गर्ने गुण हुन्छ, जसले जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र शरीरका अन्य सुजनसम्बन्धी रोगहरूमा राहत प्रदान गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने (Immunomodulatory): यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune system) लाई बलियो बनाउँछ र विभिन्न ब्याक्टेरिया तथा भाइरसको सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): यसले कलेजो (Liver) लाई विषाक्त पदार्थहरूबाट (Toxins) बचाउन र कलेजोको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूले शरीरका कोषिका (Cells) हरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन् र बुढ्यौली प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछन्।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, वयस्क व्यक्तिका लागि कालो मुसलीको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनको एक वा दुई पटक दूध वा पानीसँग सेवन गर्न सिफारिस गरिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कालो मुसली औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले (Nutritional elements) पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा पाइने प्रमुख पोषक तत्त्वहरू यस प्रकार छन्:

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): यसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा (Energy) प्रदान गर्छ र थकान कम गर्न मद्दत गर्छ।

प्रोटिन (Proteins): यसमा पाइने एमिनो एसिडहरूले (Amino acids) मांसपेशीको निर्माण र मर्मत (Muscle repair) मा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

फाइबर (Dietary Fiber): यसले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) रोक्न मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्।

भिटामिन (Vitamins): यसमा केही मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) पाइन्छ, जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कालो मुसलीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and psychological health) मा पनि गहिरो प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि चिनिन्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Nervine calming) काम गर्छ। यसको सेवनले कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तर कम गरी मानसिक शान्ति (Mental calmness) प्रदान गर्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration): यसले मस्तिष्कको रक्तसञ्चार (Blood circulation) सुधार गर्छ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Focus) बढ्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको नियमित सेवनले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गर्न र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा (Restful sleep) ल्याउन मद्दत गर्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation): यसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी बढाउने रसायनहरूको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा निराशा (Depression) कम हुन्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार, यसले मनमा सात्त्विक गुण (Purity and harmony) बढाउँछ, जसले मानसिक स्थिरता र सकारात्मक सोचको विकास गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि कालो मुसलीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

कर्कुलिगोसाइड्स (Curculigosides): यो कालो मुसलीमा पाइने प्रमुख सक्रिय तत्त्व हो, जसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) प्रभाव देखाउँछ। यसले स्नायु प्रणालीको सुरक्षा (Neuroprotective) गर्न पनि मद्दत गर्छ।

स्यापोनिन र स्टेरोल्स (Saponins and Sterols): यी यौगिकहरूले टेस्टोस्टेरोन हर्मोनको उत्पादन बढाउन र यौन कार्यक्षमता (Sexual performance) सुधार गर्न मद्दत गर्छन्।

एन्टि-डायबेटिक प्रभाव (Anti-diabetic Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कालो मुसलीको अर्कले (Extract) रगतमा चिनीको मात्रा (Blood glucose level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

एन्टि-माइक्रोबियल गुण (Antimicrobial Properties): यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले छालाका सङ्क्रमणहरू (Skin infections) र घाउ निको पार्न (Wound healing) मद्दत गर्छ।

हड्डीको स्वास्थ्य (Bone Health): अनुसन्धानले देखाएको छ कि कर्कुलिगोसाइड्सले अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis - हड्डी कमजोर हुने रोग) रोक्न र हड्डीको घनत्व (Bone density) बढाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि कालो मुसली अत्यन्त लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू (Precautions) अपनाउनु आवश्यक छ:

कफ दोष वृद्धि (Kapha Dosha Aggravation): यो पच्न भारी (Heavy) र स्निग्ध (Oily) हुने भएकाले, कफ दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा मोटोपन (Obesity) वा श्वासप्रश्वासमा अवरोध आउन सक्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues): कमजोर पाचन शक्ति (Weak digestion) भएका व्यक्तिहरूले यसको धेरै मात्रामा सेवन गर्दा अपच (Indigestion) वा पखाला (Diarrhea) लाग्न सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सक वा आयुर्वेदिक विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): मधुमेह (Diabetes) वा उच्च रक्तचाप (High blood pressure) को नियमित औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुने भएकाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वाजीकरण (Aphrodisiac): यौन क्षमता, इच्छा र प्रजनन् शक्ति बढाउने औषधीय गुण।

रसायन (Rejuvenator): शरीरका कोषिका र तन्तुहरूलाई पोषण दिई बुढ्यौली रोक्ने र आयु लम्ब्याउने द्रव्य।

सप्तधातु (Seven Tissues): आयुर्वेदका अनुसार शरीर निर्माण गर्ने सात आधारभूत तत्त्वहरू (रस, रक्त, मासु, बोसो, हड्डी, मज्जा र शुक्र)।

अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative Stress): शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) र एन्टिअक्सिडेन्टबीचको असन्तुलन, जसले कोषिकालाई क्षति पुऱ्याउँछ।

मेध्य (Brain Tonic): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी।

कर्कुलिगोसाइड्स (Curculigosides): कालो मुसलीमा पाइने प्रमुख रासायनिक तत्त्व, जसले शरीरलाई रोगबाट बचाउन र सुजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

मह (मधु / Apis mellifera product)

१. परिचय (Introduction)

मह (Honey) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण, पवित्र र बहुमूल्य खाद्य पदार्थ हो। यसलाई संस्कृत भाषामा 'मधु' भनिन्छ भने वैज्ञानिक रूपमा यो मौरी (Apis mellifera) द्वारा विभिन्न फूलहरूको रस (Nectar) सङ्कलन गरी उत्पादन गरिने प्राकृतिक गुलियो पदार्थ हो। प्राचीन कालदेखि नै महलाई पृथ्वीको अमृतसमान मानिँदै आइएको छ। नेपाली समाजमा जन्मदेखि मृत्युसम्मका विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक संस्कारहरूमा महको प्रयोग अनिवार्य रूपमा गरिन्छ। नवजात शिशुलाई पहिलो पटक मह चटाउने परम्परा (जातकर्म संस्कार) देखि लिएर पूजाआजामा प्रयोग हुने पञ्चामृत निर्माणसम्म यसको विशेष र अद्वितीय महत्त्व रहेको छ।

मह केवल एक स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ मात्र नभई एक उत्कृष्ट र सर्वगुण सम्पन्न औषधि (Medicine) पनि हो। आयुर्वेदमा यसले विभिन्न जडीबुटीहरूको औषधीय गुणलाई शरीरको सूक्ष्म कोषिकासम्म पुऱ्याउने 'योगवाही' (Catalyst/Carrier) को रूपमा काम गर्दछ। नेपालका विभिन्न भौगोलिक भूभागमा पाइने जङ्गली मह (Wild honey), उच्च पहाडी भेगको भीर मह (Cliff honey) र तराई तथा पहाडमा पालिने घरपालुवा मौरीको मह आ-आफ्नै विशिष्ट औषधीय गुणहरूले भरिपूर्ण हुन्छन्। नेपालको भीर मह त विश्वमै यसको अद्वितीय औषधीय गुण र मादक प्रभाव (Psychoactive properties) का लागि प्रसिद्ध छ। परापूर्वकालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले महलाई ऊर्जाको प्रमुख स्रोत र विभिन्न रोगहरूको अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका सम्पूर्ण प्राचीन ग्रन्थहरूमा महको गुण, प्रकार र उपयोगिताबारे अत्यन्त विस्तृत र गहिरो वर्णन गरिएको पाइन्छ। महलाई विशेष गरी कफ र पित्त दोष शमन गर्ने उत्कृष्ट औषधिको रूपमा लिइन्छ। महका विभिन्न प्रकारहरूमध्ये 'माक्षिक' महलाई आयुर्वेदमा सर्वश्रेष्ठ मानिएको छ।

महर्षि चरकद्वारा रचित प्रसिद्ध आयुर्वेदिक ग्रन्थ चरक संहिता (Charaka Samhita, Sutrasthana 27/243) मा महको गुण र प्रभावलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"मधु शीतं लघु स्वादु रूक्षं ग्राहि विलेखनम् ।

चक्षुष्यं दीपनं स्वर्यं व्रणशोधनरोपणम् ॥"

नेपाली अनुवाद: मह स्वभावले शीतल (Cold), पच्नमा हल्का (Light), स्वादमा मधुर (Sweet), रुखो (Dry), मललाई बाँध्ने (Astringent) र शरीरको अतिरिक्त बोसो तथा कफलाई खुर्केर निकाल्ने (Scraping) प्रकृतिको हुन्छ। यो आँखाको दृष्टिका लागि अत्यन्त हितकर (Good for eyes), पाचन अग्नि बढाउने (Digestive stimulant), स्वरलाई सुरिलो र स्पष्ट बनाउने (Good for voice) तथा

शरीरका घाउ खटिराहरूलाई सफा गर्ने र छिटो निको पार्ने (Wound healing) विशिष्ट गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मुख्य रूपमा मधुर (Sweet) र सहायक रसको रूपमा कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): रुक्ष (Dry) र लघु (Light)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले विशेष गरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्दछ। तर यसको रुक्ष गुणका कारण अधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसले वात दोष बढाउन सक्ने सम्भावना रहन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा महलाई विभिन्न सामान्यदेखि जटिल रोगहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा पुस्तौँदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख र प्रमाणित घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

रुघाखोकी र घाँटीको खसखस (Cough and Cold): अदुवाको रस, तुलसीको पातको रस र मह बराबर मात्रामा मिसाएर दिनको तीनदेखि चार पटक सेवन गर्दा छातीमा जमेको कफ सजिलै बाहिर निस्कन्छ र घाँटीको सङ्क्रमण पूर्ण रूपमा निको हुन्छ।

तौल घटाउन र मोटोपन नियन्त्रण (Weight Loss): बिहान खाली पेटमा एक गिलास मनतातो (धेरै तातो होइन) पानीमा एक चम्चा शुद्ध मह र आधा कागतीको रस मिसाएर नियमित पिउँदा शरीरको अतिरिक्त बोसो (Fat) पग्लिएर जान्छ र मोटोपन घट्छ।

घाउ, खटिरा र पोलेको ठाउँमा (Wounds and Burns): शरीरमा काटिएको, कोरिएको वा आगोले पोलेको घाउमा तत्काल शुद्ध महको लेप लगाउँदा यसले बाहिरी सङ्क्रमण हुन दिँदैन, दुखाइ कम गर्छ र घाउ छिटो पुरिन मद्दत गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन (Immunity Booster): अमलाको चूर्ण वा गुर्जोको रससँग मह मिसाएर नियमित सेवन गर्दा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) अत्यन्त बलियो हुन्छ र मौसमी रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ।

अनुहारको चमक बढाउन र छालाको स्याहार (Skin Care): मह, बेसार र थोरै कागतीको रस मिसाएर अनुहारमा लेप (Face pack) लगाउँदा डन्डीफोर (Acne), दागधब्बा निको हुन्छ र छालामा प्राकृतिक कान्ति (Glow) आउँछ।

रक्तअल्पता (Anemia): कालो तिल वा छोकडासँग महको नियमित सेवन गर्दा शरीरमा रगतको कमी हुने समस्या हट्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

महमा विभिन्न प्रकारका शक्तिशाली औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा पनि एक बहुउपयोगी औषधि बनाएको छ:

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): महमा प्राकृतिक रूपमा पाइने हाइड्रोजन पेरोक्साइड (Hydrogen peroxide), उच्च अस्मोटिक चाप (Osmotic pressure) र कम पीएच (Low pH) ले हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्दछ।

शोथ कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू र बाहिरी छालाको शोथ (Inflammation) वा सुन्निएको अवस्थालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्न मद्दत गर्दछ। जोर्नी दुख्ने समस्यामा पनि यसले लाभ पुऱ्याउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): महमा प्रशस्त मात्रामा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) ले शरीरका हानिकारक फ्री ऱ्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषिकाको अकाल मृत्यु र क्यान्सर जस्ता रोगहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

घाउ निको पार्ने (Wound Healing): यसले तन्तुहरूको पुनर्निर्माण (Tissue regeneration) लाई तीव्र बनाउँछ। विशेषगरी मधुमेहका बिरामीहरूको निको नहुने घाउ (Diabetic ulcers) मा महको प्रयोग अत्यन्त सफल मानिएको छ।

पाचन सुधार (Digestive Health): महले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Probiotics) को वृद्धिमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यसले कब्जियत (Constipation), ग्यास्ट्रिक र पेटको अल्सरको समस्यालाई प्राकृतिक रूपमै कम गर्छ।

मात्रा (Dosage): सामान्यतया एक स्वस्थ वयस्क व्यक्तिले दिनमा १ देखि २ चम्चा (१०-२० ग्राम) मह सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दा रोगको प्रकृति अनुसार मात्रा फरक पर्न सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मह एक उच्च ऊर्जा प्रदान गर्ने प्राकृतिक र सम्पूर्ण खाद्य पदार्थ हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्:

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): महमा मुख्यतया फ्रुक्टोज (Fructose) करिब ३८% र ग्लुकोज (Glucose) करिब ३१% पाइन्छ। यी प्राकृतिक चिनीहरूले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्दछन्। खेलाडीहरूका लागि यो उत्कृष्ट ऊर्जावर्धक आहार हो।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै राइबोफ्लेभिन, नियासिन, प्यानटोथेनिक एसिड र भिटामिन सी (Vitamin C) सूक्ष्म तर महत्त्वपूर्ण मात्रामा पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): महमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू हुन्छन् जसले हड्डी र रगत निर्माणमा सहयोग गर्छन्।

इन्जाइमहरू (Enzymes): यसमा एमाइलेज (Amylase), इन्भर्टेज (Invertase) र क्याटालेज (Catalase) जस्ता जीवित इन्जाइमहरू हुन्छन् जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज र प्रभावकारी बनाउँछन्।

एमिनो एसिड (Amino Acids): शरीरको वृद्धि, विकास र मर्मतका लागि आवश्यक पर्ने करिब १८ प्रकारका विभिन्न एमिनो एसिडहरू पनि महमा पाइन्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

महले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and Psychological health) मा पनि अत्यन्त सकारात्मक र गहिरो प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा महलाई मस्तिष्कको क्षमता बढाउने 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): महको नियमित सेवनले केन्द्रीय स्नायु प्रणाली (Central nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तरलाई नियन्त्रण गरी तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

निद्रामा सुधार (Sleep Quality): राति सुत्नुअघि सामान्य तापक्रमको दूध वा पानीमा एक चम्चा मह मिसाएर पिउँदा मस्तिष्कमा सेरोटोनिन र पछि मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादन बढ्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या हटाई गहिरो र आरामदायी निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ।

स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement): महमा पाइने शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकालाई अक्सिडेटिभ तनावबाट क्षय हुनबाट बचाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory), सिक्ने क्षमता र एकाग्रता (Concentration) बढाउन महत्त्वपूर्ण सहयोग गर्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेद र योग विज्ञानका अनुसार मह एक उच्च सात्त्विक आहार हो। यसको सेवनले मनलाई शान्त, स्थिर, एकाग्र र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले क्रोध र चिडचिडापन कम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र अनुसन्धानकर्ताहरूले पनि महका परम्परागत र आयुर्वेदिक उपयोगिताहरूलाई विभिन्न प्रयोगशाला परीक्षण र क्लिनिकल अनुसन्धानहरूमार्फत पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds): वैज्ञानिक विश्लेषण अनुसार महमा मुख्य रूपमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), फेनोलिक एसिड (Phenolic acids), र विभिन्न इन्जाइमहरू पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले शरीरमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र शोथ कम गर्ने (Anti-inflammatory) तत्त्वको रूपमा काम गर्छन्।

खोकीको उपचार (Cough Suppressant): विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) र पेडियाट्रिक्स जर्नलमा प्रकाशित विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनहरूले बालबालिकामा लाग्ने रुघाखोकी र रातिको खोकीको लागि महलाई एक अत्यन्त प्रभावकारी र सुरक्षित औषधिको रूपमा मान्यता दिएका छन्। यसले बजारमा पाइने डेक्स्ट्रोमेथोर्फान (Dextromethorphan) युक्त खोकीका औषधिहरू (Cough syrups) भन्दा राम्रो र सुरक्षित काम गर्ने प्रमाणित भएको छ।

घाउ र अल्सरको उपचार (Wound and Ulcer Treatment): महको एन्टिब्याक्टेरियल (Antibacterial) गुणले गर्दा यसलाई निको नहुने घाउ (Chronic wounds), आगोले पोलेको घाउ (Burns) र पेटको अल्सर (Peptic ulcer) गराउने हेलिकोब्याक्टर पाइलोरी (Helicobacter pylori) ब्याक्टेरियाको उपचारमा प्रभावकारी मानिएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मह अत्यन्त लाभदायक र सुरक्षित खाद्य पदार्थ भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ, अन्यथा यसले शरीरलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ:

तताउन नहुने (Never Heat Honey): आयुर्वेदका अनुसार महलाई कहिल्यै पनि आगोमा तताउनु, उमाल्नु वा तातो खानेकुरासँग मिसाउनु हुँदैन। तातो मह शरीरको लागि विष (Toxin/Ama) समान हुन्छ जसले पाचन प्रणालीमा गम्भीर समस्या निम्त्याउँछ। यसलाई सधैँ सामान्य तापक्रमको वा हल्का मनतातो कुरासँग मात्र मिसाउनु पर्छ।

घिउसँगको मिश्रण (Mixing with Ghee): मह र घिउलाई बराबर मात्रामा (Equal quantity) मिसाएर खानु आयुर्वेदमा पूर्ण रूपमा निषेध (Viruddha Ahara) गरिएको छ। यी दुईको समान मात्राको मिश्रण शरीरमा गएर विषाक्त (Toxic) बन्दछ।

शिशुहरूका लागि प्रतिबन्ध (Infant Botulism): एक वर्षभन्दा मुनिका नवजात शिशुहरूलाई कुनै पनि हालतमा मह खुवाउनु हुँदैन। महमा प्राकृतिक रूपमै क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनम

(Clostridium botulinum) नामक ब्याक्टेरियाको स्पोर हुन सक्छ, जसले शिशुहरूमा 'इन्फ्यान्ट बोटुलिजम' नामक गम्भीर र प्राणघातक रोग निम्त्याउन सक्छ।

मधुमेहका बिरामी (Diabetic Patients): महमा प्राकृतिक चिनी (ग्लुकोज र फ्रुक्टोज) उच्च मात्रामा हुने भएकाले मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र अत्यन्त सीमित मात्रामा यसको सेवन गर्नु पर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

योगवाही (Yogavahi): आफूसँग मिसाइएको अन्य औषधिको गुणलाई शरीरको अत्यन्त सूक्ष्म कोषिकासम्म सजिलै पुर्‍याउने र त्यस औषधिको प्रभावलाई कैयौँ गुणा बढाउने विशेष गुणयुक्त पदार्थ (Catalyst/Carrier)।

विलेखन (Vilekhana): शरीरको भित्री भागमा जमेर रहेको अतिरिक्त बोसो, कफ वा विषाक्त पदार्थलाई कोरेर वा खुर्केर बाहिर निकाल्ने औषधीय गुण (Scraping action)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति, ग्रहण गर्ने क्षमता र बुद्धिलाई बढाउने तथा मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्ने औषधि वा आहार (Brain tonic)।

विरुद्ध आहार (Viruddha Ahara): एकआपसमा नमिल्ने गुण भएका वा सँगै खाँदा शरीरको धातु र दोषलाई बिगारी हानि पुर्‍याउने खाद्य पदार्थहरूको गलत मिश्रण (Incompatible foods)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता, एकाग्रता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने तथा शरीरलाई हल्का र स्वस्थ राख्ने आहारको गुण (Pure and harmonizing quality)।

अस्मोटिक चाप (Osmotic Pressure): महमा पानीको मात्रा अत्यन्त कम र चिनीको मात्रा धेरै हुने भएकाले यसले ब्याक्टेरियाको शरीरबाट पानी तानेर त्यसलाई नष्ट गर्ने वैज्ञानिक प्रक्रिया।

दही (दधि / Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus & Streptococcus thermophilus)

१. परिचय (Introduction)

दही नेपाली भान्साको एक अभिन्न र अपरिहार्य परिकार हो। यसलाई संस्कृतमा 'दधि' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसको निर्माणमा प्रयोग हुने मुख्य जीवाणुहरूलाई ल्याक्टोब्यासिलस बुल्गारिकस (Lactobacillus bulgaricus) र स्ट्रेप्टोकोकस थर्मोफिलस (Streptococcus thermophilus) भनिन्छ। दूधलाई विशेष तापक्रममा तताएर त्यसमा जामन (Starter culture) मिसाई जमाएर तयार पारिने यो एक किण्वित (Fermented) दुग्ध पदार्थ हो। नेपाली समाजमा दहीलाई केवल एक खाद्य पदार्थको रूपमा मात्र नभई एक पवित्र र शुभ सगुनको रूपमा पनि लिइन्छ। कुनै पनि शुभ कार्य, यात्रा, वा चाडपर्वमा निधारमा रातो टीकासँगै दही खुवाउने परम्पराले यसको सांस्कृतिक र ऐतिहासिक महत्त्वलाई प्रस्ट पार्छ।

प्राचीन कालदेखि नै नेपाली जनजीवनमा दहीको प्रयोग व्यापक रूपमा हुँदै आएको छ। विशेषगरी नेवारी समुदायमा 'जुजु धौ' (राजा दही) को आफ्नै विशिष्ट पहिचान र स्वाद रहेको छ। गाउँघरमा भैंसी वा गाईको शुद्ध दूधबाट ठेकीमा जमाइएको दहीको स्वाद र पौष्टिकता अद्वितीय हुन्छ। यसले भोजनलाई स्वादिष्ट मात्र बनाउँदैन, पाचन प्रणालीलाई सुदृढ गर्न र शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। नेपाली परम्परागत चिकित्सा पद्धति र दैनिक खानपानमा दहीलाई एक उत्कृष्ट प्रोबायोटिक (Probiotic) आहारको रूपमा लिइन्छ जसले आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा दहीको गुण र दोषको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकद्वारा रचित 'चरक संहिता' को सूत्रस्थानमा दहीको गुणलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ:

"रोचनं दीपनं वृष्यं स्नेहनं बलवर्धनम्।

पाकेऽम्लमुष्णं वातघ्नं मङ्गल्यं बृंहणं दधि॥"

(चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२२५)

नेपाली अनुवाद: दहीले भोजनमा रुचि जगाउँछ (रोचन), पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), शुक्रधातु वृद्धि गर्छ (वृष्य), शरीरमा स्निग्धता ल्याउँछ (स्नेहन) र बल प्रदान गर्छ। यो पचेपछि अमिलो (अम्ल विपाक) हुन्छ, यसको प्रभाव तातो (उष्ण वीर्य) हुन्छ, यसले वात दोषलाई नाश गर्छ, यो मङ्गलकारी हुन्छ र शरीरको तौल वा मासु बढाउँछ (बृंहण)।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): अम्ल (Sour), मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), अभिष्यन्दि (Channel blocking)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): अम्ल (Sour)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वातशामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधानका लागि दहीलाई परम्परागत औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery): पेट गडबड हुँदा वा पखाला लाग्दा दहीमा भुटेको जिराको धुलो र थोरै बिरे नुन मिसाएर खाने चलन छ। यसले आन्द्रामा रहेका हानिकारक कीटाणुहरूलाई नष्ट गरी पाचन प्रणालीलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउन मद्दत गर्छ।

कपालको चाया र छालाको समस्या (Dandruff and Skin issues): कपालमा चाया परेको खण्डमा अमिलो दहीलाई कपालको जरामा दलेर आधा घण्टापछि नुहाउने परम्परागत विधि निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसले टाउकोको छालालाई सफा गर्नुका साथै कपाललाई मुलायम बनाउँछ। अनुहारमा चमक ल्याउन र डन्डीफोर हटाउन पनि दही र बेसनको लेप लगाउने गरिन्छ।

अनिद्रा र थकान (Insomnia and Fatigue): दिनभरिको थकान मेटाउन र राम्रो निद्राको लागि बेलुकाको समय बाहेक दिउँसोको खानासँग दही वा मोही (Buttermilk) पिउने चलन छ। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गरी स्नायु प्रणालीलाई शान्त बनाउँछ।

मुखको घाउ (Mouth Ulcers): मुखमा खटिरा वा घाउ आउँदा ताजा र गुलियो दही मुखमा केही बेर राखेर निल्नाले घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले मुखको भित्री भागलाई चिसोपन प्रदान गरी दुखाइ कम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

दहीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको रोकथाम र उपचारमा मद्दत पुऱ्याउँछन्। यो एक प्राकृतिक एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) तत्व हो जसले शरीरमा हानिकारक ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छ। दहीमा पाइने ल्याक्टिक एसिडले

आन्द्राको वातावरणलाई अम्लीय बनाउँछ, जसले गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) वृद्धि हुन्छ।

पाचन सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम (Irritable Bowel Syndrome - IBS) र कब्जियत (Constipation) मा दहीको सेवन अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ। साथै, दहीमा पाइने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जस्ता रोगको जोखिम कम हुन्छ। आयुर्वेदका अनुसार, ज्वरो आएको बेला, अरुचि हुँदा र पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) मा ताजा दहीको सेवन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ। तर, यसको मात्रा र सेवन गर्ने समयमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

दही एक अत्यन्त पौष्टिक आहार हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (Protein) पाइन्छ जुन शरीरको मांसपेशी निर्माण र मर्मतका लागि आवश्यक हुन्छ। दूधको तुलनामा दहीमा रहेको प्रोटिन सजिलै पच्छ।

यसका साथै, दही क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिज पदार्थहरूको उत्कृष्ट स्रोत हो। भिटामिनहरूको कुरा गर्दा, यसमा भिटामिन बी-२ (Riboflavin) र भिटामिन बी-१२ (Cobalamin) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन बी-१२ स्नायु प्रणालीको स्वस्थ कार्य र रातो रक्तकोषिका निर्माणको लागि अत्यावश्यक हुन्छ। दहीमा पाइने फ्याट (Fat) शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेको ल्याक्टोज (Lactose) किण्वन प्रक्रियाको क्रममा ल्याक्टिक एसिडमा परिणत हुने भएकाले ल्याक्टोज इन्टोलरेन्स (Lactose intolerance) भएका व्यक्तिहरूले पनि दही सजिलै पचाउन सक्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

दहीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आधुनिक विज्ञानले 'गट-ब्रेन एक्सिस' (Gut-brain axis) अर्थात् आन्द्रा र मस्तिष्क बीचको गहिरो सम्बन्धलाई प्रमाणित गरेको छ। दहीमा पाइने प्रोबायोटिक्सले आन्द्रामा स्वस्थ ब्याक्टेरियाको सन्तुलन कायम राख्छ, जसले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छ।

यसले गर्दा तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety), र डिप्रेसन (Depression) जस्ता मानसिक समस्याहरू कम गर्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदमा दहीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख नगरिए पनि, यसले शरीर र मनलाई शान्त पार्ने भएकाले सात्विक (Sattvic) आहारको श्रेणीमा राखिन्छ। यसको नियमित र उचित सेवनले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन,

एकाग्रता (Concentration) सुधार गर्न र निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले दहीका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। दहीमा पाइने मुख्य सक्रिय तत्वहरू ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria) हुन्, जसले प्रोबायोटिक (Probiotic) को रूपमा काम गर्छन्। यी ब्याक्टेरियाहरूले पाचन प्रणालीमा रहेका हानिकारक कीटाणुहरूलाई नष्ट गरी स्वस्थ माइक्रोबायोम (Microbiome) को विकास गर्छन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दहीको नियमित सेवनले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) को मात्रा कम गर्न र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने बायोएक्टिभ पेप्टाइड्स (Bioactive peptides) ले एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) अर्थात् सुन्निने प्रक्रिया कम गर्ने काम गर्छन्। साथै, दहीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune system) लाई सक्रिय बनाई विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरूबाट बचाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि दही स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर यसको सेवन गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ। आयुर्वेदका अनुसार दहीलाई कहिल्यै पनि राति खानु हुँदैन ("न नक्तं दधि भुञ्जीत")। राति दही खाँदा यसले कफ दोष बढाउँछ र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या, खोकी, र जोर्नी दुख्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

त्यसैगरी, दहीलाई तताएर खानु हुँदैन किनभने यसले यसमा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गर्छ र शरीरमा विषाक्त तत्व (Ama) उत्पन्न गर्न सक्छ। वसन्त, ग्रीष्म र शरद ऋतुमा दहीको नियमित सेवन गर्नु हुँदैन। दम (Asthma), रुघाखोकी, र छालाका गम्भीर रोगहरू भएका व्यक्तिहरूले दहीको सेवनबाट बच्नुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले ताजा र गुलियो दही मात्र सीमित मात्रामा खानुपर्छ, धेरै अमिलो र पुरानो दही खानु हुँदैन। दहीलाई सधैं मह, घिउ, चिनी, मुँगको दाल वा अमलासँग मिसाएर खानु उत्तम मानिन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

अभिष्यन्दि (Abhishyandi): शरीरका सूक्ष्म नसा र स्रोतहरूलाई अवरुद्ध गर्ने वा बन्द गर्ने गुण (Channel blocking property)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

वीर्य (Virya): कुनै पनि खाद्य पदार्थ वा औषधिको शरीरमा पर्ने तातो वा चिसो प्रभाव (Potency)।

दीपन (Dipan): पाचन अग्नि वा भोक जगाउने प्रक्रिया (Appetizer/Digestive stimulant)।

वृष्य (Vrishya): शुक्रधातु वा प्रजनन क्षमता वृद्धि गर्ने गुण (Aphrodisiac)।

प्रोबायोटिक (Probiotic): शरीर र विशेषगरी आन्द्राको लागि लाभदायक हुने जीवित जीवाणुहरू (Beneficial live bacteria)।

मट्ठा / मोही (तक्र / Fermented Dairy Drink)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र जनजीवनमा मट्ठा वा मोहीको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र विशिष्ट स्थान रहेको छ। यसलाई संस्कृत भाषामा 'तक्र' भनिन्छ भने अंग्रेजीमा 'बटरमिल्क' (Buttermilk) भनिन्छ। परम्परागत रूपमा, गाई वा भैंसीको दूधलाई जमाएर बनाइएको दहीलाई काठको ठेकीमा राखेर मदानीले मथेर नौनी (Butter) निकालिसकेपछि बाँकी रहने अमिलो र स्वादिष्ट तरल पदार्थलाई नै मोही वा मट्ठा भनिन्छ। यो एक प्रकारको प्राकृतिक किण्वित दुग्ध पेय (Fermented dairy drink) हो। नेपाली समाजमा, विशेषगरी तराई र पहाडी भेगमा, गर्मी मौसममा तिर्खा मेटाउन, शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न र अतिथिको सत्कार गर्न यसको व्यापक प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक र सांस्कृतिक दृष्टिकोणले हेर्दा, वैदिक कालदेखि नै मोहीको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ। नेपालका गाउँघरमा बिहान सबेरै उठेर दही मथ्ने र मोही बनाउने परम्परा नेपाली कृषक संस्कृतिको एक अभिन्न अंग हो। यसले केवल भोजनको स्वाद मात्र बढाउँदैन, बरु सम्पूर्ण पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'पृथ्वीको अमृत' (Nectar of the earth) को संज्ञा दिइएको छ। मोहीलाई गरिबको दूध पनि भनिन्छ किनभने यसमा दूधमा पाइने प्रायः सबै पौष्टिक तत्त्वहरू पाइन्छन् तर यो पचाउन दूधभन्दा धेरै सजिलो हुन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मोहीको महिमा, प्रकार र औषधीय गुणहरूको अत्यन्त विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरक र सुश्रुतले आफ्ना संहिताहरूमा मोहीलाई विभिन्न रोगहरूको अचुक औषधिको रूपमा व्याख्या गरेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुमा मोहीको महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन् न तक्रदग्धाः प्रभवन्ति रोगाः।

यथा सुराणाममृतं प्रधानं तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः॥"

नेपाली अनुवाद: जसले नियमित रूपमा मोहीको सेवन गर्छ, ऊ कहिल्यै बिरामी पर्दैन र मोहीद्वारा निको भएका रोगहरू पुनः फर्केर आउँदैनन्। जसरी देवताहरूका लागि अमृत प्रधान छ, त्यसैगरी पृथ्वीमा मानिसहरूका लागि मोहीलाई अमृत समान मानिएको छ।

आयुर्वेदमा पानीको मात्रा अनुसार मोहीलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गरिएको छ, जस्तै: घोल (पानी नमिसाइएको), मथित (तर निकालिएको तर पानी नमिसाइएको), तक्र (एक चौथाइ पानी मिसाइएको), र उदश्वित (आधा पानी मिसाइएको)।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा, मोहीको रस (Taste) कषाय (Astringent), अम्ल (Sour), र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light to digest) र रुक्ष (Dry) मानिन्छ। मोहीको वीर्य (Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ, यद्यपि यसले पिउँदा शीतलता दिन्छ, पाचन प्रक्रियाको लागि यो उष्ण मानिन्छ जसले जठराग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गर्छ। यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka)। अमिलो मोहीले वात नास गर्छ भने कषाय रसले कफ नास गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मोहीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक र प्रभावकारी घरेलु उपचारको (Home remedies) रूपमा पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis) को समस्या हुँदा खाना खाएपछि एक गिलास मोहीमा भुटेको जिराको धुलो, ज्वानो र बिरे नुन (Black salt) मिसाएर पिउँदा पाचन प्रक्रियामा तत्काल सुधार आउँछ र ग्यास्ट्रिक तथा पेट फुल्ने (Bloating) समस्या कम हुन्छ।

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को उपचारमा पनि मोही निकै उपयोगी मानिन्छ। पेट गडबड भएको बेला वा पखाला लाग्दा मोहीमा थोरै जाइफल (Nutmeg) घोटेर वा बेलको धुलो मिसाएर खाँदा यसले आन्द्रालाई बाँध्ने र औषधिको काम गर्छ। त्यसैगरी, पाइल्स वा हर्सा (Hemorrhoids) को समस्यामा मोहीको नियमित सेवनले दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन। आयुर्वेदमा पाइल्सको लागि मोहीलाई सर्वश्रेष्ठ औषधि मानिएको छ।

गर्मीको कारणले वा पानीको कमीले पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) भएमा प्रशस्त मात्रामा सख्खर वा मिश्री मिसाएको मोही पिउनाले पिसाबको नलीलाई शीतलता प्रदान गर्छ र पोल्न कम हुन्छ। छालाका समस्या (Skin Disorders) जस्तै अनुहारमा डन्डीफोर वा दागहरू आएमा मोहीले अनुहार धुने वा मोहीमा बेसन मिसाएर लेप लगाउने परम्परागत चलन छ, जसले छालालाई सफा र चम्किलो बनाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मोहीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई भित्रैदेखि स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्। यो एक उत्कृष्ट पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) हो। मोहीले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Probiotics) को वृद्धि विकासमा मद्दत गर्छ। यसले जठराग्नि बढाउँछ र खानालाई राम्ररी पचाउन मद्दत गर्छ। विशेषगरी 'ग्रहणी' (Irritable Bowel Syndrome - IBS) रोगमा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

यसका साथै, मोहीमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले पेट र आन्द्राको भित्री तहको सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अल्सर जस्ता समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ। कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) को सन्दर्भमा, मोहीले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न (Detoxification) मद्दत गर्छ। जण्डिस (Jaundice) का बिरामीहरूलाई मोही पिउन सल्लाह दिइन्छ।

नियमित मोहीको सेवनले कोलेस्ट्रोल नियन्त्रक (Hypolipidemic) को रूपमा पनि काम गर्छ। यसले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, खाना खाइसकेपछि दिनको समयमा (विशेषगरी दिउँसोको खानापछि) एक गिलास मोही पिउनु स्वास्थ्यका लागि सर्वोत्कृष्ट मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मोही पोषणको एक उत्कृष्ट र सन्तुलित स्रोत हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। मोहीमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (Protein) पाइन्छ जसले मांसपेशीको निर्माण, मर्मत र शरीरको समग्र विकासमा मद्दत गर्छ।

हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन तथा अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जस्ता रोगहरूबाट बच्न आवश्यक पर्ने क्याल्सियम (Calcium) मोहीमा प्रशस्त मात्रामा हुन्छ। यसमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B Complex) अन्तर्गत भिटामिन बी-१२ (Vitamin B12) र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) पाइन्छ। स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न, रातो रक्तकोष (Red blood cells) को निर्माण गर्न र खानालाई ऊर्जामा परिणत गर्न यी भिटामिनहरू आवश्यक हुन्छन्।

रक्तचाप (Blood pressure) लाई नियन्त्रणमा राख्न र मुटुको धड्कनलाई नियमित गर्न पोटासियम (Potassium) ले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, जुन मोहीमा पाइन्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, मोहीमा पाइने जीवित ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरियाहरू अर्थात् प्रोबायोटिक्स (Probiotics) ले आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) लाई सुधार्न, पाचन रसको उत्पादन बढाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मोहीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि गहिरो र सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मोहीमा पाइने भिटामिन बी कम्प्लेक्स, म्याग्नेसियम र क्याल्सियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले गर्दा दैनिक जीवनको तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) न्यूनीकरण गर्न मद्दत पुग्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्न पनि मोही उपयोगी छ। आयुर्वेदका अनुसार मोहीमा सात्त्विक (Sattvic) गुण हुन्छ। यसले मनलाई शान्त र स्थिर बनाउँछ। राति सुत्नुभन्दा केही घण्टा अगाडि (तर धेरै राति होइन) थोरै मोही पिउनाले राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

आधुनिक विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले आन्द्रा र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-Brain Axis) रहेको मान्छन्। मोहीले आन्द्रालाई स्वस्थ राख्दा मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने न्युरोट्रान्समिटरहरूको (Neurotransmitters) उत्पादन बढ्छ, जसले मुड (Mood) लाई राम्रो बनाउँछ र डिप्रेसन (Depression) को जोखिम कम गर्छ। यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरूले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन, एकाग्रता (Focus) बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न मद्दत गर्छन्। यसलाई मेध्य (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि लिन सकिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि मोहीका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले स्पष्ट रूपमा देखाएका छन् कि मोहीमा पाइने ल्याक्टोबासिलस (Lactobacillus) र बिफिडोब्याक्टेरियम (Bifidobacterium) जस्ता ब्याक्टेरियाले आन्द्राको माइक्रोबायोम (Gut microbiome) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छन्, जसलाई प्रोबायोटिक प्रभाव (Probiotic Effect) भनिन्छ।

मोहीमा हुने ल्याक्टिक एसिड (Lactic Acid) ले पेटको पीएच (pH) स्तरलाई सन्तुलित राख्छ, जसले गर्दा हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू पेटमा बाँच्न सक्दैनन्। यसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउन मद्दत गर्छ। रक्तचाप नियन्त्रण (Antihypertensive Action) को सन्दर्भमा, मोहीमा पाइने विशेष प्रकारका बायोएक्टिभ पेप्टाइड्स (Bioactive peptides) ले एन्जियोटेन्सिन-कन्भर्टिङ इन्जाइम (ACE) लाई रोक्ने काम गर्छन्, जसले गर्दा उच्च रक्तचाप (Hypertension) घटाउन मद्दत पुग्ने कुरा विभिन्न क्लिनिकल अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन्।

यसका अतिरिक्त, मोहीमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties) पाइन्छ। यसमा पाइने तत्त्वहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको अकाल मृत्यु र अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट सुरक्षा गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मोही स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक र सुरक्षित भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ वा सेवन गर्नु हुँदैन। रुघाखोकी (Cold and Cough) लागेको बेला, घाँटी दुखेको बेला वा दम (Asthma) का बिरामीहरूले चिसो र अमिलो मोही पिउनु हुँदैन, यसले कफ दोष बढाउन सक्छ र श्वासप्रश्वासमा थप समस्या ल्याउन सक्छ।

आयुर्वेदका अनुसार रातिको समयमा (Night Time), विशेषगरी सुत्ने बेलामा मोही पिउनु हुँदैन। यसले पाचनमा समस्या ल्याउन सक्छ, कफ बढाउँछ र साइनस (Sinus) को समस्या निम्त्याउन सक्छ। बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) वा जोर्नी दुख्ने समस्या (Joint Pain) भएका व्यक्तिहरूले धेरै अमिलो मोहीको सेवन गर्नु हुँदैन, यसले दुखाइ बढाउन सक्छ।

बिहान खाली पेटमा (Empty Stomach) अमिलो मोही पिउँदा केही व्यक्तिहरूलाई एसिडिटी (Acidity) वा छाती पोल्ने (Heartburn) समस्या हुन सक्छ। ऋतुचर्या (Seasonal Regimen) को कुरा गर्दा, वर्षा ऋतु र शरद ऋतुमा मोहीको सेवन कम गर्नुपर्छ वा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ, जबकि ग्रीष्म (गर्मी) र हेमन्त ऋतुमा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| नेपाली शब्द | अंग्रेजी अर्थ | विवरण |

| : --- | :--- | :--- |

| तक्र (Takra) | Buttermilk | दहीलाई मथेर, नौनी निकालेर र पानी मिसाई बनाइएको पेय पदार्थ। |

| कषाय (Kashaya) | Astringent taste | मुखमा टर्रो स्वाद आउने गुण, जसले घाउ निको पार्न र तरल पदार्थ सोस्न मद्दत गर्छ। |

| सात्त्विक (Sattvic) | Pure, calming properties | मनलाई शान्त, शुद्ध, सन्तुलित र सकारात्मक बनाउने गुण। |

| मेध्य (Medhya) | Brain tonic | मस्तिष्कको क्षमता, बुद्धिमत्ता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्त्व वा औषधि। |

| प्रोबायोटिक्स (Probiotics) | Beneficial live bacteria | शरीर र विशेषगरी आन्द्रालाई फाइदा पुर्याउने जीवित लाभदायक जीवाणुहरू। |

| बायोएक्टिभ पेप्टाइड्स (Bioactive peptides) | Protein fragments | प्रोटिनका साना टुक्राहरू जसले शरीरमा सकारात्मक जैविक र औषधीय प्रभाव पार्छन्। |

| जठराग्नि (Jatharagni) | Digestive fire | खाना पचाउने पेटको आन्तरिक ऊर्जा वा पाचन शक्ति।|

गुड (गुड / Saccharum officinarum product)

१. परिचय (Introduction)

गुड नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र परम्परागत खाद्य पदार्थ हो। यसलाई संस्कृतमा 'गुड' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यो उखु (Saccharum officinarum) को रसबाट बन्ने उत्पादन हो। उखुको रसलाई उमालेर, पानीको मात्रा सुकाएर बनाइने यो प्राकृतिक गुलियो पदार्थ नेपाली समाजमा परापूर्वकालदेखि नै प्रयोग हुँदै आएको छ। यसलाई चिनीको स्वस्थ विकल्पको रूपमा लिइन्छ किनभने यसमा प्राकृतिक खनिज र भिटामिनहरू सुरक्षित रहन्छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा गुडको विशेष स्थान छ। माघे संक्रान्ति जस्ता चाडपर्वहरूमा गुड र तिलको लड्डु खाने चलन छ, जसले जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्दछ। सुत्केरी महिलाहरूलाई ज्वानो र गुडको झोल खुवाउने परम्परा नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि जीवित छ। यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै आन्तरिक घाउहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा, गुड केवल एक खाद्य पदार्थ मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग हुँदै आएको छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'औषधीय चिनी' (Medicinal Sugar) को रूपमा चिनिन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई विभिन्न जडीबुटीहरूसँग मिसाएर विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। यसको प्राकृतिक मिठास र औषधीय गुणहरूले गर्दा यो नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गुडको व्यापक वर्णन गरिएको छ। अष्टाङ्ग हृदयम् (Ashtanga Hrudayam) को सूत्रस्थानमा गुडको गुणहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"नातिश्लेष्मकरो धौत: सृष्टमूत्रशकृत् गुड: ॥
प्रभूतकृमि मज्जासृक् मेदोमांस कफोऽपर: ।

हृद्य: पुराण: पथ्यश्च, नव: श्लेष्म अग्निसादकृत् ॥"

(अष्टाङ्ग हृदयम्, सूत्रस्थान ५/४७-४८)

नेपाली अनुवाद: राम्ररी धोएको वा सफा गरिएको गुडले कफ (Kapha) लाई धेरै बढाउँदैन र यसले पिसाब र दिसाको मात्रा बढाउँछ। तर राम्ररी सफा नगरिएको गुडले पेटमा जुका (Worms) पार्ने, रगत, बोसो, मासु र कफमा विकार ल्याउने गर्दछ। एक वर्षभन्दा पुरानो गुड मुटुको लागि हितकर (हृद्य) र स्वास्थ्यवर्धक (पथ्य) हुन्छ, जबकि नयाँ गुडले कफ बढाउने र पाचन अग्नि (Digestive fire) लाई कमजोर बनाउने गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa): मधुर (Sweet)

गुण (Guna): स्निग्ध (Unctuous), गुरु (Heavy) - नयाँ गुडको हकमा; पुरानो गुड लघु (Light) हुन्छ।

वीर्य (Virya): उष्ण (Hot) - शरीरमा न्यानोपन ल्याउने।

विपाक (Vipaka): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): पुरानो गुडले वात (Vata) र पित्त (Pitta) लाई सन्तुलनमा राख्छ, जबकि नयाँ गुडले कफ (Kapha) बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गुडलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

रुघाखोकी र घाँटीको खसखस (Cough and Cold): अदुवाको रस वा सुठो (Dry ginger) को धुलोसँग गुड मिसाएर खाँदा रुघाखोकी र घाँटीको खसखस कम हुन्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, एक चम्चा गुडमा आधा चम्चा अदुवाको रस मिसाएर मनतातो पानीसँग पिउने गरिन्छ।

रक्तअल्पता (Anemia): गुडमा प्रशस्त मात्रामा फलाम (Iron) पाइने भएकाले यसलाई रगतको कमी हुने समस्यामा प्रयोग गरिन्छ। भुटेको चना र गुड सँगै खाँदा शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढ्छ।

सुत्केरी स्याहार (Postpartum Care): सुत्केरी महिलाहरूलाई ज्वानो, मेथी र गुडको झोल बनाएर खुवाइन्छ। यसले पाठेघरलाई सफा गर्न, दूधको मात्रा बढाउन र शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

पाचन समस्या (Digestive Issues): खाना खाइसकेपछि सानो टुक्रा गुड खानाले पाचन प्रक्रिया राम्रो हुन्छ। यसले पेटमा ग्यास बन्न दिँदैन र कब्जियत (Constipation) को समस्यालाई कम गर्दछ।

महिनावारीको दुखाइ (Menstrual Cramps): महिनावारीको समयमा हुने तल्लो पेटको दुखाइ कम गर्न मनतातो पानीमा गुड र थोरै बेसार मिसाएर पिउने चलन छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुडको औषधीय मूल्य अत्यन्त उच्च छ। यसले शरीरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ।

रक्तवर्धक (Hematinic): गुडमा रहेको फलाम (Iron) र फोलेट (Folate) ले रातो रक्तकोषिका (Red blood cells) को निर्माणमा मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा रक्तअल्पता (Anemia) को उपचारमा यो अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

कफनाशक (Expectorant): यसले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा यो लाभदायक छ।

पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant): गुडले पेटमा पाचन रस (Digestive enzymes) को उत्पादनलाई बढाउँछ, जसले गर्दा खाना छिटो र राम्ररी पच्छ।

विषनाशक (Detoxifying agent): यसले कलेजो (Liver) बाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ र रगतलाई शुद्ध पार्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा ५ देखि १० ग्रामसम्म गुड सेवन गर्नु स्वास्थ्यको लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सेतो चिनीको तुलनामा गुड पोषणको दृष्टिकोणले धेरै उत्कृष्ट छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

फलाम (Iron): गुड फलामको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउन मद्दत गर्दछ।

म्याग्नेसियम (Magnesium): यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न र मांसपेशीहरूलाई आराम दिन मद्दत गर्दछ।

पोटासियम (Potassium): यसले रक्तचाप (Blood pressure) लाई नियन्त्रणमा राख्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन मद्दत गर्दछ।

क्याल्सियम र फस्फोरस (Calcium and Phosphorus): यी खनिजहरूले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछन्।

भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B Complex): गुडमा भिटामिन बी का विभिन्न रूपहरू पाइन्छन्, जसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्दछन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषिका (Cells) हरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गुडले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): गुडमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation): यसले शरीरमा एन्डोर्फिन (Endorphins) जस्ता खुसीका हर्मोनहरूको उत्पादनलाई बढाउँछ, जसले गर्दा मुड राम्रो हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सुत्नुअघि मनतातो दूधमा थोरै गुड मिसाएर पिउनाले राम्रो निद्रा लाग्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): आयुर्वेदमा पुरानो गुडलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउन मद्दत गर्दछ। सात्विक आहारको रूपमा, यसले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन सहयोग गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गुडका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि गुडमा फेनोलिक कम्पाउन्डहरू (Phenolic compounds) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी तत्वहरूले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्दछन्।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory Action): गुडमा पाइने खनिज र भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) लाई बलियो बनाउँछन्, जसले गर्दा विभिन्न संक्रमणहरूबाट बच्न सकिन्छ।

श्वासप्रश्वास स्वास्थ्य (Respiratory Health): अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि गुडले फोक्सो र श्वासप्रश्वास नलीमा जमेका धुलो र धुवाँका कणहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। त्यसैले प्रदूषित वातावरणमा काम गर्ने मानिसहरूलाई गुड खान सल्लाह दिइन्छ।

रक्तअल्पता नियन्त्रण (Anti-anemic Effect): क्लिनिकल अध्ययनहरूले नियमित रूपमा गुडको सेवन गर्दा रगतमा हेमोग्लोबिनको स्तर (Hemoglobin level) मा उल्लेखनीय वृद्धि हुने देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि गुड स्वास्थ्यको लागि लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

मधुमेह (Diabetes): गुडमा पनि चिनीको मात्रा हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र अत्यन्त कम मात्रामा गर्नुपर्छ।

मोटोपन (Obesity): यसमा क्यालोरी (Calories) बढी हुने भएकाले तौल घटाउन चाहने व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन।

कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Kapha Dosha): नयाँ गुडले कफ बढाउने भएकाले कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले पुरानो गुड मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

गर्मी मौसम (Hot Season): गुडको तासीर (Virya) उष्ण (Hot) हुने भएकाले गर्मी मौसममा यसको धेरै सेवन गर्दा शरीरमा अत्यधिक गर्मी बढ्न सक्छ र नाकबाट रगत आउने (Nosebleed) जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन्।

अशुद्ध गुड: बजारमा पाइने रसायन (Chemicals) मिसाइएको गुडले स्वास्थ्यमा हानि पुर्याउन सक्छ, त्यसैले सधैं प्राकृतिक र शुद्ध गुड मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

हृद्य (Hridya): मुटुको लागि हितकर वा मुटुलाई बलियो बनाउने (Cardioprotective / Good for heart)।

पथ्य (Pathya): स्वास्थ्यको लागि लाभदायक वा अनुकूल आहार (Wholesome diet / Beneficial for health)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्व (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा शरीरमा ओसिलोपन ल्याउने गुण (Unctuous / Oily property)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा ताप वा न्यानोपन उत्पन्न गर्ने प्रभाव (Hot potency)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

बज्रदन्ती (सैरेयक / Barleria prionitis)

१. परिचय (Introduction)

बज्रदन्ती (Barleria prionitis) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'सैरेयक', 'सहचर', 'कुरण्टक' वा 'वज्रदन्ती' भनेर चिनिन्छ। यो वनस्पति 'एकान्थेसी' (Acanthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको वैज्ञानिक नाम 'बार्लेरिया प्रियोनिटिस' (Barleria prionitis) हो। यो एक काँडेदार र झाडीदार वनस्पति हो, जसमा पहेँलो रङका सुन्दर फूलहरू फुल्ने गर्दछन्। नेपालका पहाडी तथा तराईका सुख्खा क्षेत्रहरूमा यो वनस्पति प्राकृतिक रूपमै हुर्केको पाइन्छ। यसको काण्ड, पात, जरा र फूल सबै भागहरू औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छन्।

नेपाली समाजमा बज्रदन्तीको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी दाँत र गिजाको स्वास्थ्यका लागि यसलाई एक अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। 'बज्र' (Vajra) को अर्थ 'कठोर' वा 'बलियो' र 'दन्ती' (Danti) को अर्थ 'दाँत' हो, जसले यसको प्रयोगबाट दाँत बज्र जस्तै बलियो हुन्छ भन्ने बुझाउँछ। गाउँघरमा यसको हाँगालाई दाँत माझ्न (दातुन) को रूपमा प्रयोग गर्ने परम्परा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसका साथै, विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानहरूमा यसका फूलहरू प्रयोग गरिनुका साथै घरको वरिपरि बारको रूपमा पनि यसलाई लगाउने चलन छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा बज्रदन्ती (सैरेयक) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को पुष्पवर्गमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

सैरेयः कुष्ठवातास्रकफकण्डूविषापहः ।
तिक्तोष्णो मधुरोऽनम्लः सुस्निग्धः केशरञ्जनः ॥
(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, पुष्पवर्ग, श्लोक ४२)

नेपाली अनुवाद:

सैरेयक (बज्रदन्ती) ले कुष्ठरोग (छालाका रोगहरू), वातरक्त (Gout), कफदोष, चिलाउने समस्या (Pruritus) र विषको प्रभावलाई नष्ट गर्दछ। यो स्वादमा तीतो (Bitter) र गुलियो (Sweet) हुन्छ, तर अमिलो हुँदैन। यसको स्वभाव उष्ण (Hot) र सुस्निग्ध (Unctuous) हुन्छ, र यसले कपाललाई कालो बनाउन (Hair coloring/strengthening) मद्दत गर्दछ।

यस वनस्पतिका आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) अन्तर्गत यसको रस तिक्त (Bitter) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य उष्ण

(Hot) हुन्छ भने विपाक कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Kapha and Vata doshas) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बज्रदन्तीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग दाँत र मुखको स्वास्थ्यका लागि हो। दाँत दुख्ने र गिजा सुन्निने समस्या (Toothache and Gingivitis) मा बज्रदन्तीको पातलाई पिसेर लेदो बनाई दुखेको दाँत वा सुन्निएको गिजामा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ। यसको जरा वा हाँगालाई दातुनको रूपमा प्रयोग गर्दा दाँत बलियो हुन्छ र गिजाबाट रगत आउने समस्या (Bleeding gums) निको हुन्छ।

बालबालिकामा हुने खोकी र श्वासप्रश्वासको समस्या (Cough and Respiratory Issues) मा बज्रदन्तीको पातको रस महसँग मिसाएर खुवाउने चलन छ। यसले कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। छालाका रोगहरू (Skin Diseases) जस्तै दाद, लुतो र चिलाउने समस्यामा यसको पातको रस वा लेदो लगाउँदा छिटो निको हुन्छ। यसको एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) गुणले घाउ खटिरालाई संक्रमण हुनबाट जोगाउँछ।

वात रोग वा जोर्नी दुख्ने र सुन्निने (Joint Pain and Swelling) समस्यामा बज्रदन्तीको पातलाई तातो बनाएर दुखेको ठाउँमा बाँध्ने वा यसको पात पकाएको तेलले मालिस गर्ने गरिन्छ। कपालको स्याहार (Hair Care) का लागि यसको पातको रसलाई नरिवल वा तिलको तेलमा पकाएर कपालमा लगाउँदा कपाल झर्न रोकिन्छ, कपाल कालो हुन्छ र तालु खुइलिने (Alopecia) समस्यामा लाभ मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बज्रदन्तीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक प्रभावकारी जडीबुटी बनाउँछ। दाँत र मुखको स्वास्थ्य (Dental and Oral Health) का लागि यसमा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्, जसले मुखभित्रका हानिकारक ब्याक्टेरियालाई नष्ट गर्दछ। यसले दाँत किराले खाने (Dental caries) र गिजाको संक्रमणलाई रोक्छ।

यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्ने (Anti-inflammatory Action) मद्दत गर्दछ। विशेषगरी बाथ रोग (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइमा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। बज्रदन्तीको पञ्चाङ्ग (जरा, काण्ड, पात, फूल र फल) को काढा बनाएर पिउँदा रक्तशोधक (Blood Purifier) को रूपमा काम गर्छ र रगतमा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निस्कन्छन्। यसको पात र जराको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood glucose level) कम गर्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic Action) मा फाइदा पुग्छ। आयुर्वेदिक

ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको ताजा रस १० देखि २० मिलिलिटर र काढा (Decoction) ५० देखि ७५ मिलिलिटरसम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बज्रदन्ती औषधीय गुणले मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसको पात र बोक्रामा उच्च मात्रामा पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन सहयोग गर्दछन्। साथै, यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) हुन्छन्, जसले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बज्रदन्तीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यसको नियमित प्रयोगले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction) कार्य गरी मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्राको समस्यामा यसले लाभ पुर्‍याउँछ। यसको प्रयोगले शरीर र दिमागलाई आराम दिई निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउन र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख नगरिए पनि, यसको रक्तशोधक र वातशामक गुणले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) मा सुधार ल्याउँछ। मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार सुधार गरी स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई स्वस्थ राख्न यसले अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्दछ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि बज्रदन्तीका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। यस वनस्पतिमा बार्लेरिन (Barlerin), एसिटाइल बार्लेरिन (Acetyl barlerin), र स्कुटेलारिन (Scutellarin) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) पाइन्छन्। यी इरिडोइड्स (Iridoids) र ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) ले औषधीय प्रभाव देखाउँछन्।

प्रयोगशालामा गरिएका परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि यसको अर्कले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न सक्छ। यस एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Effect) ले यसको दाँत र छालाको संक्रमणमा हुने प्रयोगलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गर्दछ। वैज्ञानिक

अध्ययनहरूले यसमा सुजन कम गर्ने र दुखाइ कम गर्ने एन्टि-इन्फ्लामेटरी र एनाल्जेसिक (Anti-inflammatory and Analgesic) गुणहरू रहेको पुष्टि गरेका छन्, जसले यसलाई जोर्नी दुखाइ र गिजाको सुजनमा प्रभावकारी बनाउँछ। अनुसन्धानहरूले यसले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्ने हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुण पनि देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बज्रदन्ती सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले यसको आन्तरिक सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ।

यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले, पित्त प्रकृति (Pitta Dosha) भएका वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा शरीरमा गर्मी बढ्न सक्छ। मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक कम (Hypoglycemia) हुन सक्ने भएकाले औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को बारेमा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
कुष्ठरोग (Kushta)	विभिन्न प्रकारका छालाका रोगहरू र संक्रमणहरू	Skin diseases / Dermatosis
वातरक्त (Vatarakta)	रगतमा युरिक एसिड बढेर जोर्नीहरू दुख्ने र सुन्निने समस्या	Gout / Gouty arthritis
कफदोष (Kapha Dosha)	शरीरमा जल र पृथ्वी तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष	Dosha representing water and earth elements
विपाक (Vipaka)	खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect
सुस्निग्ध (Susnigdha)	शरीरमा चिल्लोपना वा ओसिलोपना प्रदान गर्ने गुण	Unctuous / Demulcent
केशरञ्जन (Kesharanjana)	कपाललाई प्राकृतिक रूपमा कालो बनाउने र रङ्गाउने गुण	Hair coloring / Darkening property

अपामार्ग (अपामार्ग / Achyranthes aspera)

१. परिचय (Introduction)

अपामार्ग, जसलाई नेपालीमा दतिवन वा उल्टो कुरो पनि भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'अकिरान्थेस एस्पेरा' (Achyranthes aspera) हो र यो 'अमारान्थेसी' (Amaranthaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई अपामार्ग, शिखरी, मयूरक, मर्कटी र खरमञ्जरी जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। यसको फल र फूलको बनावट उल्टो हुने र लुगामा सजिलै टाँसिने भएकाले यसलाई उल्टो कुरो भनिएको हो। नेपालका तराईदेखि मध्य पहाडी भेगसम्मका खेतबारी, बाटोको छेउछाउ र खाली जग्गामा यो वनस्पति प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा अपामार्गको विशेष धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी नेपाली महिलाहरूको महान् चाड हरितालिका तीजको भोलिपल्ट पर्ने ऋषिपञ्चमीको दिन यसको डाँठले दाँत माझ्ने (दातुन गर्ने) र यसको पात पानीमा राखेर स्नान गर्ने परम्परा सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसले शारीरिक र मानसिक शुद्धीकरण गर्छ भन्ने जनविश्वास रहेको छ। यसको साथै विभिन्न तान्त्रिक र वैदिक अनुष्ठानहरूमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, अपामार्गलाई प्राचीन कालदेखि नै एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसलाई 'क्षार' (Alkaline) निर्माणको लागि उत्कृष्ट वनस्पति मानिएको छ। यसको पञ्चाङ्ग (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल) सबै भागहरू औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छन्। नेपाली भान्सामा यसलाई प्रत्यक्ष रूपमा तरकारीको रूपमा प्रयोग नगरिए पनि, यसको औषधीय गुणका कारण यसलाई घरेलु औषधालयको एक अभिन्न अङ्ग मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्रमुख ग्रन्थहरूमध्ये एक 'भावप्रकाश निघण्टु'मा अपामार्गको गुण र महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ। यस ग्रन्थको गुडूच्यादि वर्गमा अपामार्गको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"अपामार्गः सरस्तीक्ष्णो दीपनस्तिक्तकः कटुः।
पाचनो रोचनश्छर्दिकफमेदोऽनिलापहः।।
निहन्ति हृद्रुजाध्मानकण्डूशूलोदरापचीः।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक २१९-२२०)

नेपाली अनुवाद:
अपामार्ग सर (मललाई बाहिर निकाल्ने), तीक्ष्ण (कडा), दीपन (पाचन अग्नि बढाउने), तिक्त (तीतो) र कटु (पिरो) रसयुक्त हुन्छ। यसले खाना पचाउने (पाचन), रुचि बढाउने (रोचन) काम गर्छ र बान्ता, कफ, बोसो (मेद) र वात दोषलाई नाश गर्छ। यसले मुटुको रोग, पेट फुल्ने समस्या, चिलाउने रोग, शूल (दुखाइ), पेटका रोगहरू र अपची (गाँठागुँठी आउने रोग) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा, अपामार्गको रस कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) हुन्छ। यसका गुणहरू लघु (हलुका), रूक्ष (सुक्खा), तीक्ष्ण (कडा) र सर (गतिशील) मानिन्छन्। यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभावको दृष्टिकोणले हेर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली समाजमा अपामार्गलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। दाँत र गिजाको समस्या (Dental and Gum Problems) समाधान गर्न अपामार्गको ताजा डाँठलाई दातुनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसले दाँतको दुखाइ, गिजाबाट रगत आउने समस्या र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ। यसको जराको धूलोमा अलिकति नुन र तोरीको तेल मिसाएर मञ्जन गर्नाले दाँत बलियो हुन्छ।

पायल्स वा हर्सा (Piles/Hemorrhoids) को समस्यामा अपामार्गको पात र जरालाई पिनेर लेप बनाई मासु पलाएको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। यसको जराको रस महसँग मिसाएर खाँदा रगत आउने पायल्समा फाइदा पुग्छ। शरीरमा घाउ, खटिरा वा चिलाउने समस्या (Wounds and Skin Infections) भएमा अपामार्गको पातलाई पिनेर लेप लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ। यसमा कीटाणुनाशक गुण हुने भएकाले यसले सङ्क्रमण हुनबाट रोक्छ।

बिच्छी, बारुलो वा अन्य विषालु कीराले टोकेमा (Insect Bites) अपामार्गको पातको रस दल्नाले विषको प्रभाव कम हुनुका साथै दुखाइ र सुन्निने समस्या तत्काल कम हुन्छ। अत्यधिक रक्तस्राव हुने महिनावारीको गडबडी (Menstrual Disorders) मा अपामार्गको पातको रस ३ देखि ५ मिलिलिटरसम्म तोरीको तेल वा महसँग मिसाएर दिनको दुई पटक सेवन गर्दा फाइदा हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)
अपामार्गमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक बहुउपयोगी वनस्पति बनाएको छ। यसमा शरीरको कुनै पनि भाग सुन्निएको वा दुखेको अवस्थालाई कम गर्ने शक्तिशाली सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। त्यसैले यसलाई बाथ रोग र जोर्नीको दुखाइमा प्रयोग गरिन्छ। अपामार्गले विभिन्न प्रकारका हानिकारक

ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने कीटाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता राख्छ। यसै कारणले यसलाई छालाका रोगहरू र घाउ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

यसको पञ्चाङ्गको रस वा काढा सेवन गर्नाले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न सहयोग गर्ने भएकाले यो मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि चिनिन्छ। अपामार्गले पिसाबको मात्रा बढाउने मूत्रवर्धक (Diuretic) काम गर्छ। पिसाब पोल्ने, पिसाब रोकिने र मिर्गौला वा पिसाबथैलीमा पत्थरी भएको अवस्थामा यसको जराको काढा बनाएर पिउँदा पत्थरी फुटेर बाहिर निस्कन मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको ताजा रस ५ देखि १० मिलिलिटर र यसबाट बनाइएको क्षार ०.५ देखि २ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अपामार्गलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिए पनि यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। अपामार्गमा क्याल्सियम, फस्फोरस र आइरन जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने आइरनले रगतको कमी (Anaemia) हुनबाट बचाउँछ।

यसमा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियतको समस्या हटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको बीउमा सामान्य मात्रामा प्रोटिन (Protein) पाइन्छ, जसले शरीरको वृद्धि र विकासमा सहयोग पुर्‍याउँछ। यी पोषक तत्त्वहरूको उपस्थितिले अपामार्गलाई केवल औषधि मात्र नभई एक पोषणयुक्त वनस्पतिको रूपमा पनि स्थापित गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अपामार्गले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा अपामार्गलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) औषधिको रूपमा मानिन्छ। यसको नियमित प्रयोगले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) सुधार्न, स्मरणशक्ति बढाउन र एकाग्रता कायम राख्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने काम गर्छन्। यसले मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety Reduction) काम गरी मनलाई शान्त राख्न सहयोग गर्छ।

मानसिक तनाव कम हुने भएकाले यसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउन र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। यसले शरीर र मनमा सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) को सञ्चार गर्छ, जसले गर्दा व्यक्तिमा सकारात्मक सोच र शान्तिको महसुस हुन्छ। यी गुणहरूले गर्दा अपामार्गलाई मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलनमा राख्न उपयोगी मानिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि अपामार्गका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख रासायनिक तत्त्वहरू (Chemical compounds) ले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। एकिरान्थिन (Achyrantine) अपामार्गमा पाइने एक प्रमुख अल्कालोइड हो, जसले रक्तचाप कम गर्न (Hypotensive) र मुटुको धड्कनलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने स्यापोनिन (Saponins) ले रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन (Hypolipidemic) र बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तौल नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ। इक्डिस्टेरोन (Ecdysterone) नामक तत्त्वले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र सुन्निने समस्या कम गर्न (Anti-inflammatory) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसैगरी, बिटेन (Betaine) ले कलेजोको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन र पाचन प्रणालीलाई सुधार्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अपामार्ग अत्यन्त लाभदायक वनस्पति भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। अपामार्गमा गर्भपतन गराउन सक्ने (Abortifacient) गुण हुने भएकाले गर्भवती महिलाहरू (Pregnant Women) ले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। स्तनपान गराउने आमाहरू (Lactating Mothers) ले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको प्रयोग गर्नु पर्छ। यसको अत्यधिक मात्रा (Overdose) मा सेवन गर्दा वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने समस्या हुन सक्छ।

लामो समयसम्म यसको अत्यधिक प्रयोग गर्दा पुरुषहरूको प्रजनन क्षमता (Male Fertility) मा असर पर्न सक्ने भएकाले बाँझोपनको उपचार गराइरहेका पुरुषहरूले यसको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ। यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले पित्त प्रकृति (Pitta Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसको कम मात्रामा प्रयोग गर्नु पर्छ। कुनै पनि दीर्घकालीन रोगको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Explanation
पञ्चाङ्ग (Panchanga)	वनस्पतिका पाँच प्रमुख भागहरू (जरा, डाँठ, पात, फूल र फल)	Five parts of a plant: root, stem, leaf, flower, and fruit
क्षार (Kshara)	वनस्पतिलाई जलाएर प्राप्त गरिएको खरानीबाट बनाइने एक प्रकारको क्षारीय औषधि	Alkaline medicine prepared from plant ash
दीपन (Deepana)	पाचन अग्नि वा भोक बढाउने गुण	Appetizer/Digestive stimulant
पाचन (Pachana)	खाएको कुरालाई राम्ररी पचाउने प्रक्रिया	Digestive process
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने औषधि	Brain tonic/Cognitive enhancer
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect

कञ्चनार (काञ्चनार / Bauhinia variegata)

१. परिचय (Introduction)

कञ्चनार (Kanchanar) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम 'काञ्चनार' वा 'गण्डारि' हो भने वैज्ञानिक नाम 'बउहिनिया भेरिगेटा' (Bauhinia variegata) हो। यो वनस्पति 'फेबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका विभिन्न भूभागमा सहजै पाइने यस रूखलाई अङ्ग्रेजीमा 'माउन्टेन इबोनी' (Mountain Ebony) वा 'अर्किड ट्री' (Orchid Tree) पनि भनिन्छ। वसन्त ऋतुमा यस रूखमा फुल्ने सुन्दर गुलाबी, सेतो र प्याजी रङ्का फूलहरूले प्रकृतिको सौन्दर्य मात्र बढाउँदैनन्, यसको औषधीय महत्त्वलाई पनि उजागर गर्दछन्।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा कञ्चनारको ऐतिहासिक तथा व्यावहारिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी यसका कोपिला र फूलहरूलाई तरकारी वा अचारको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन नेपाली भान्सामा सदियौंदेखि चल्दै आएको छ। यसको स्वादिलो परिकारले खानाको रुची बढाउनुका साथै शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्त्वहरू प्रदान गर्दछ। परम्परागत रूपमा यसको बोक्रा, पात, फूल र जरालाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। आयुर्वेदमा यसलाई विशेषगरी ग्रन्थि (Glandular) सम्बन्धी समस्याहरू र सुजन (Inflammation) कम गर्न एक अद्भूत औषधिको रूपमा लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कञ्चनारको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

काञ्चनारो हिमो ग्राही तुवरः श्लेष्मपित्तनुत् ।
कृमिकुष्ठगुदभ्रंशगण्डमालाव्रणापहः ॥
(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

कञ्चनार शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), ग्राही (मललाई बाँध्ने वा तरल पदार्थ सोस्ने), र तुवर (टर्रो रस भएको) हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ। यसले कृमि (पेटका कीरा), कुष्ठ (छालाका रोगहरू), गुदभ्रंश (Rectal prolapse), गण्डमाला (गलामा आउने गाँठो वा Goiter/Cervical lymphadenitis), र व्रण (घाउ) लाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा कञ्चनारको रस (Rasa - Taste) कषाय (Astringent - टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Guna - Qualities) लघु (Light - हल्का) र रूक्ष (Dry - सुक्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya - Potency) शीत (Cold - चिसो) हुन्छ भने विपाक (Vipaka - Post-digestive effect) कटु (Pungent - पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को आधारमा यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन (Pacifies Kapha and Pitta doshas) गर्ने कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कञ्चनारलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको बोक्रा र फूलको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ।

थाइराइड र गलामा आउने गाँठो (Thyroid and Goiter) को उपचारमा कञ्चनारको बोक्राको काढा (Decoction) अचुक औषधि मानिन्छ। यसको घरेलु उपचार विधिको लागि १० देखि १५ ग्राम कञ्चनारको बोक्रालाई २ गिलास पानीमा उमाल्नुपर्छ। पानी सुकेर आधा गिलास बाँकी रहेपछि त्यसलाई छानेर बिहान र बेलुका मनतातो पिउनाले ग्रन्थिको सुजन कम हुन्छ।

घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers) को समस्यामा यसको बोक्राको काढाले घाउ धुँदा घाउ छिटो निको हुन्छ। कञ्चनारको बोक्रालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढाले नियमित रूपमा घाउ सफा गर्नाले संक्रमण (Infection) कम हुन्छ र घाउ छिटो भरिन्छ।

महिलाहरूमा हुने पाठेघरको समस्या र अत्यधिक रक्तस्राव (Menstrual Disorders and Heavy Bleeding) रोक्न यसको फूल वा बोक्राको प्रयोग गरिन्छ। कञ्चनारको फूलको रस वा बोक्राको काढा दिनमा दुई पटक पिउनाले अत्यधिक मासिक रक्तस्राव (Menorrhagia) नियन्त्रण हुन्छ। यसका साथै, यसको जरा वा बोक्राको काढा पिउनाले पेटका कीरा (Intestinal Worms) नष्ट हुन्छन्।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कञ्चनारमा विभिन्न प्रकारका औषधीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक प्रभावकारी जडीबुटी बनाउँछ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन, विशेषगरी ग्रन्थिहरू (Glands) सुन्निने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ।

थाइराइड नियन्त्रक (Thyroid Regulator) को रूपमा कञ्चनारले थाइराइड ग्रन्थिको कार्यलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ। यसले हाइपोथाइराइडिज्म (Hypothyroidism) को अवस्थामा थाइराइड हर्मोनको उत्पादनलाई सामान्य बनाउन सहयोग गर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई गाँठो वा ट्युमर

(Tumor) पगाल्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले पनि यसमा क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्ने (Antiproliferative) गुण रहेको देखाएका छन्।

यसका साथै, कञ्चनारमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) गुण हुन्छ जसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको संक्रमणलाई रोक्न मद्दत गर्छ। यसको टर्रो (Astringent) गुणले शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्रावलाई रोक्न (Hemostatic) मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको मात्रा (Dosage) बोक्राको चूर्ण (Bark powder) को रूपमा ३ देखि ६ ग्राम दिनमा दुई पटक र काढा (Decoction) को रूपमा ४० देखि ५० मिलिलिटर दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कञ्चनार औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक (Nutritional) दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसका फूल र कोपिलाहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। कञ्चनारमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ (Minerals) पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) कम गर्न सहयोग गर्छन्। यसका साथै, यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कञ्चनारले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक (Mental and Psychological) स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। कञ्चनारमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र बायोएक्टिभ कम्पाउन्डहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले मानसिक तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम गरी मनलाई शान्त राख्न सहयोग गर्छ।

आयुर्वेदमा कञ्चनारलाई शरीरको विषाक्त पदार्थ (Toxins) बाहिर निकाल्ने औषधिको रूपमा लिइन्छ। शरीर शुद्ध हुँदा मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ, जसले मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) सुधार्न, स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) बढाउन मद्दत गर्छ। यसलाई मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिन सकिन्छ।

यसको नियमित सेवनले शरीरका हर्मोनहरू सन्तुलित हुन्छन्, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम भई निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार आउँछ र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत

पुग्छ। आयुर्वेदका अनुसार कञ्चनारले शरीरमा कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने हुनाले यसले मनमा सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) जगाउन र शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि कञ्चनारका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न रोगहरूमा प्रभावकारी काम गर्छन्। कञ्चनारमा मुख्यतया फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), ट्यानिन (Tannins), स्यापोनिन (Saponins), र अल्कालोइड्स (Alkaloids) जस्ता फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कञ्चनारको बोक्राको अर्कले थाइराइड हर्मोन (T3 र T4) को उत्पादनलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ, जसले थाइराइड नियमन (Thyroid Regulation) मा यसको भूमिका पुष्टि गर्छ। यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स (जस्तै: Quercetin र Kaempferol) ले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गरी एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect) देखाउँछन्। अनुसन्धानहरूले कञ्चनारको अर्कमा क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्ने (Apoptosis) क्षमता रहेको पुष्टि गरेका छन्, जसले यसको ट्युमर प्रतिरोधी प्रभाव (Antitumor Activity) लाई प्रमाणित गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कञ्चनार एक सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले कञ्चनारको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ।

यसमा ट्यानिन (Tannins) को मात्रा बढी हुने भएकाले अत्यधिक सेवन गर्दा पाचन समस्या (Digestive Issues) जस्तै कब्जियत (Constipation) वा वाकवाकी (Nausea) लाग्न सक्छ। थाइराइडको एलोपेथिक औषधि (जस्तै: Levothyroxine) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले कञ्चनारको प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसले औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) गरी औषधिको प्रभावलाई बढाउन वा घटाउन सक्छ। कञ्चनार रूक्ष (सुक्खा) र शीत (चिसो) गुणको हुने भएकाले वात प्रकृति (Vata Dosha) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा वात दोष बढ्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
गण्डमाला (Gandamala)	गलामा आउने गाँठो वा सुजन	Cervical lymphadenitis / Goiter
शीतवीर्य (Sheeta Virya)	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण	Cold potency
ग्राही (Grahi)	शरीरको तरल पदार्थलाई सोस्ने वा मललाई बाँध्ने गुण	Absorbent / Binding property
कषाय रस (Kashaya Rasa)	मुखमा टर्रो स्वाद आउने गुण	Astringent taste
गुदभ्रंश (Gudabhransha)	मलद्वार बाहिर निस्कने समस्या	Rectal prolapse
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect

हरसिंगार (पारिजात / Nyctanthes arbor-tristis)

१. परिचय (Introduction)

हरसिंगार, जसलाई नेपाली समाजमा पारिजात भनेर पनि चिनिन्छ, एक अत्यन्तै सुगन्धित र पवित्र फूल फुल्ने वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम 'पारिजात' वा 'शेफालिका' हो भने वैज्ञानिक नाम 'निक्टेन्थस आर्बोर-ट्रिस्टिस' (Nyctanthes arbor-tristis) हो। यो वनस्पति 'ओलिएसी' (Oleaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र आँगनमा यसको विशेष स्थान रहेको छ। यसको फूल राति फुल्ने र बिहान झर्ने हुनाले यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'नाइट ज्यासमिन' (Night Jasmine) भनिन्छ। सेतो पत्रदल र सुन्तला रङको डाँठ हुने यसको फूल अत्यन्तै मनमोहक हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा पारिजातको ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्व निकै गहिरो छ। यसलाई स्वर्गबाट ल्याइएको दिव्य वृक्ष मानिन्छ। विशेषगरी पूजाआजा र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा यसको फूलको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। धार्मिक महत्त्वका साथसाथै, नेपाली परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको पात, बोक्रा र फूललाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। गाउँघरमा ज्वरो आउँदा वा जोर्नी दुख्दा यसको पातको रस खाने चलन अझै पनि जीवित छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पारिजातको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को पुष्पवर्गमा यसको गुणधर्मबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"शेफालिका तिक्ता उष्णा कटुका कफवातजित् ।
ज्वरकृमिहराश्चैव रुच्या दीपनी मता ॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, पुष्पवर्ग)

नेपाली अनुवाद: शेफालिका (पारिजात) स्वादमा तीतो (तिक्त) र पिरो (कटु) हुन्छ, र यसको प्रकृति उष्ण (तातो) हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ। यसले ज्वरो र पेटका कीराहरू (कृमि) नाश गर्दछ, खानामा रुचि बढाउँछ र पाचन अग्नि (दीपनी) लाई प्रज्वलित गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): तिक्त (तीतो), कटु (पिरो)

गुण (Qualities): लघु (हलुका), रुक्ष (सुक्खा)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा पारिजातलाई एक भरपर्दो घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) र साइटिका (Sciatica) को उपचारमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसका साथै, पुरानो ज्वरो, रुघाखोकी र पेटका समस्याहरूमा पनि यसको परम्परागत प्रयोग हुँदै आएको छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

जोर्नी दुखाइ र साइटिका (Arthritis and Sciatica): पारिजातका ५-७ वटा ताजा पातहरूलाई पिनेर लेदो बनाउने। उक्त लेदोलाई एक गिलास पानीमा उमाल्ने। पानी आधा नसुकेसम्म उमालेपछि त्यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा बिहान खाली पेटमा पिउने। यो विधि लगातार केही हप्तासम्म प्रयोग गर्दा जोर्नीको दुखाइ र साइटिकामा निकै राहत मिल्छ।

ज्वरो र मलेरिया (Fever and Malaria): पारिजातको पातको रस १-२ चम्चा महसँग मिसाएर दिनमा दुई पटक खाँदा पुरानो ज्वरो र मलेरिया निको हुन मद्दत पुग्छ।

रुघाखोकी र दम (Cough and Asthma): यसको बोक्रा वा पातको चूर्ण (Powder) २-३ ग्रामको मात्रामा पानको पातको रससँग मिसाएर खाँदा खोकी र दममा फाइदा हुन्छ।

कपाल झर्ने समस्या (Alopecia): पारिजातको बीउलाई पानीमा पिनेर कपाल झरेको ठाउँमा लेप लगाउँदा नयाँ कपाल पलाउन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

पारिजातमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र ज्वरो कम गर्ने (Antipyretic) औषधिको रूपमा काम गर्छ।

चिकित्सीय प्रयोगहरू (Therapeutic Applications):

सुन्निने र दुख्ने समस्या (Anti-inflammatory): यसमा पाइने रासायनिक तत्त्वहरूले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छन्, जसले गर्दा बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) र अन्य जोर्नीका समस्याहरूमा दुखाइ कम हुन्छ।

कलेजोको स्वास्थ्य (Hepatoprotective): यसको पातको रसले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): पारिजातको फूल र पातको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

पेटका कीरा (Anthelmintic): यसको ताजा रसले आन्द्रामा हुने कीराहरूलाई नष्ट गर्न प्रभावकारी भूमिका खेल्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सेवन मात्रा (Dosage):
पातको रस (Fresh juice): १०-२० मिलिलिटर

चूर्ण (Powder): १-३ ग्राम

काढा (Decoction): ५०-१०० मिलिलिटर

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

पारिजात औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसका पात र फूलहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

मुख्य पोषक तत्त्वहरू:
एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र क्याल्सियम (Calcium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Fiber): यसको सेवनले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्ने फाइबर प्रदान गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पारिजातको सुगन्ध र यसका औषधीय गुणहरूले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक (Sattvic) गुण भएको वनस्पतिको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): पारिजातको फूलको मनमोहक सुगन्धले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ। यसको सुगन्धलाई सुगन्ध चिकित्सा (Aromatherapy) मा पनि प्रयोग गरिन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको पातको चिया वा काढा पिएर सुत्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम हुन्छ र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): आयुर्वेदको 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) अवधारणा अनुसार, यसले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण प्रदान गरी स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि पारिजातका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले यसको औषधीय क्षमतालाई पुष्टि गर्छन्।

सक्रिय यौगिकहरू (Active Compounds): यसको पातमा 'इरिडोइड ग्लाइकोसाइड्स' (Iridoid glycosides), 'म्यानिटोल' (Mannitol), र 'ओलियानोलिक एसिड' (Oleanolic acid) जस्ता महत्त्वपूर्ण रसायनहरू पाइन्छन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धान (Scientific Research): आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसको पातको अर्कमा शक्तिशाली 'एन्टि-इन्फ्लामेटरी' (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले जोर्नीको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ। त्यस्तै, यसमा रहेको 'एन्टिपाइरेटिक' (Antipyretic) गुणले ज्वरो घटाउन र 'हेपाटोप्रोटेक्टिभ' (Hepatoprotective) गुणले कलेजोको सुरक्षा गर्न प्रभावकारी भूमिका खेल्ने कुरा वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

पारिजात एक सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ, किनकि यसको उष्ण वीर्यले शरीरमा अत्यधिक गर्मी पैदा गर्न सक्छ।

पित्त दोष (Pitta Dosha): यसको प्रकृति तातो (उष्ण) हुने भएकाले पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा पेट पोल्ने वा एसिडिटी (Acidity) को समस्या हुन सक्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईं उच्च रक्तचाप (Hypertension) वा मधुमेह (Diabetes) को नियमित औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, पारिजातको सेवनले रगतमा चिनी वा रक्तचापको स्तर अत्यधिक घटाउन सक्ने हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तिक्त (Tikta): तीतो स्वाद (Bitter taste)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): तातो प्रकृति वा प्रभाव (Hot potency), जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ।

कफवातजित् (Kaphavatajit): कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने वा शमन गर्ने गुण (Pacifier of Kapha and Vata doshas)।

दीपनी (Deepani): पाचन अग्नि बढाउने वा भोक जगाउने गुण (Appetizer/Digestive stimulant)।

कृमिघ्न (Krimighna): पेट वा आन्द्राका कीराहरूलाई नष्ट गर्ने औषधि (Anthelmintic)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मकता प्रदान गर्ने गुण (Pure and calming nature)।

अगस्ति (अगस्त्य / Sesbania grandiflora)

१. परिचय (Introduction)

अगस्ति (Agastya) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'अगस्त्य' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'सेस्बानिया ग्रान्डिफ्लोरा' (Sesbania grandiflora) हो। यो वनस्पति 'फेबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको नामकरण महान् वैदिक ऋषि अगस्त्यको नामबाट गरिएको मानिन्छ, किनभने यो वनस्पति शरद् ऋतुमा आकाशमा अगस्त्य तारा उदाएपछि फुल्ने गर्दछ। यसका सेता वा राता ठूला र आकर्षक फूलहरू हुन्छन्, जसलाई नेपाली समाजमा तरकारीको रूपमा निकै रुचाइन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा अगस्तिको विशेष स्थान रहेको छ। विशेषगरी तराई र भित्री मधेसका क्षेत्रहरूमा यसको रूख घरको आँगन वा करेसाबारीमा लगाउने चलन छ। यसका फूलहरूलाई बेसनमा चोपेर तारिएको पकौडा वा तरकारी बनाएर खाने परम्परा छ। ऐतिहासिक रूपमा, यसलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका पात, फूल, बोक्रा र जरा सबै भागहरू विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग हुन्छन्। आयुर्वेदमा यसलाई एक उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenative) र विषनाशक (Antitoxic) वनस्पतिको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा अगस्तिको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुणधर्मको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

"अगस्त्यः कषायः शीतः कफपित्तहरः परः।

दीपनः पाचनश्चैव बल्यः श्वासकासहरः ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

अगस्ति स्वादमा टर्रो (Astringent) र शीतवीर्य (Cold potency) भएको हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई उत्कृष्ट रूपमा शमन गर्दछ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Appetizer), खाना पचाउँछ (Digestive), शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ (Strengthening) र दम (Asthma) तथा खोकी (Cough) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा, यसको रस (Rasa/Taste) तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Qualities) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya/Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को आधारमा यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने (Pacifies Kapha and Pitta doshas) काम गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा अगस्तिको प्रयोग विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पुस्तौंदेखि हुँदै आएको छ। विशेषगरी श्वासप्रश्वास र आँखाका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

पिनास र रुघाखोकी (Sinusitis and Coryza) को उपचारका लागि अगस्तिका पातहरूलाई पिनेर निकालिएको रसको १-२ थोपा नाकमा हाल्ने (Nasal drops/Nasya) गरिन्छ। यसो गर्नाले पिनास, बन्द नाक र कडा रुघाखोकीमा तुरुन्त राहत मिल्छ। यसले नाकभित्र जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ।

रतन्धो (Night Blindness) वा राति आँखा नदेख्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई अगस्तिको फूलको तरकारी वा सुप बनाएर नियमित रूपमा खुवाउने गरिन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) पाइने हुनाले यो आँखाको ज्योतिका लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

ज्वरो (Fever) आएको अवस्थामा अगस्तिका पातहरूको रस निकालेर महसँग मिसाई बिहान-बेलुका सेवन गर्नाले पुरानो ज्वरो (Chronic fever) र विषम ज्वरो (Intermittent fever) निको हुन्छ। यसका साथै, पेटका कीरा (Intestinal Worms) मार्नका लागि यसका पातहरूको रस खाली पेटमा पिउने चलन छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) मा अगस्तिको जरा र बोक्रालाई पानीमा पिनेर लेप (Paste) बनाई सुन्निएको र दुखेको जोर्नीमा लगाउनाले वात-रक्त (Gout) र बाथ (Arthritis) को दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अगस्तिमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक बहुमूल्य जडीबुटी बनाउँछ। यसको बोक्रा र पातहरूमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू र बाहिरी जोर्नीहरू सुन्निएको अवस्थामा प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ।

यसका साथै, अगस्तिको रसमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्दछ। त्यसैले यसलाई घाउ-खटिरा र छालाका सङ्क्रमणहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसका पातहरूले मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) को रूपमा

काम गर्दै रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछन्। यसले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का कोषहरूलाई मर्मत गरी इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादनलाई सन्तुलित बनाउँछ। अगस्तिका फूल र पातहरूले कलेजो संरक्षक (Hepatoprotective) को रूपमा काम गर्दै कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछन् र कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछन्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको मात्रा (Dosage) यस प्रकार छ: पातको रस (Leaf juice) १०-२० मिलिलिटर (ml), बोक्राको काढा (Bark decoction) ५०-१०० मिलिलिटर (ml), र फूल (Flower) ५-१० ग्राम (g) सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अगस्ति औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त धनी छ। यसका फूल र पातहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) जस्तै थायमिन (Thiamine), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) उच्च मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ भने भिटामिन 'ए' ले आँखा र छालालाई स्वस्थ राख्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, अगस्तिमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), फलाम (Iron), र पोटासियम (Potassium) प्रशस्त मात्रामा हुन्छ। यसले हड्डीहरूलाई बलियो बनाउन (Bone strengthening) र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै, यसमा राम्रो मात्रामा वनस्पतिजन्य प्रोटिन (Plant protein) र आहार फाइबर (Dietary fiber) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन सहयोग गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा अगस्तिलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने वनस्पतिको रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

अगस्तिका फूलहरूको सेवनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसका फल र पातहरूको नियमित सेवनले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण प्रदान गर्दछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) मा सुधार आउँछ।

यस वनस्पतिमा सात्त्विक (Sattvic) गुणहरू हुन्छन्, जसले मनलाई शान्त बनाई गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत गर्दछ। अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएकाहरूका लागि यो निकै लाभदायक छ। यसले समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain health) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि अगस्तिका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने विभिन्न रासायनिक यौगिकहरू (Chemical compounds) ले यसको औषधीय क्षमतालाई पुष्टि गर्दछन्।

अगस्तिमा स्यापोनिन (Saponins), ट्यानिन (Tannins), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), र अल्कालोइड्स (Alkaloids) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds) पाइन्छन्। यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स र भिटामिन 'सी' ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्दछन्। यसले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गरी कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछ, जसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect) भनिन्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि अगस्तिको अर्कले मस्तिष्कलाई अक्सिडेटिभ क्षतिबाट बचाउँछ र चुरोटको धुवाँ जस्ता विषाक्त पदार्थहरूले मस्तिष्कमा पुर्याउने असरलाई कम गर्दछ। यसलाई स्नायु सुरक्षा (Neuroprotective Action) भनिन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि अगस्ति स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

अगस्ति रूक्ष (Dry) र शीत (Cold) प्रकृतिको हुने भएकाले यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा वात दोष (Vata dosha) बढाउन सक्छ। त्यसैले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू वा ग्यास्ट्रिक, पेट फुल्ने (Bloating) समस्या भएकाहरूले यसको कम मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ।

गर्भवती महिलाहरूले अगस्तिको सेवन गर्नु हुँदैन। आयुर्वेदमा यसलाई गर्भनिरोधक (Contraceptive) प्रभाव भएको मानिन्छ, जसले गर्दा गर्भावस्थामा (Pregnancy) जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ। साथै, स्तनपान गराइरहेका (Lactation) आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

यसको पातको रस खाली पेटमा धेरै मात्रामा पिउँदा वाकवाकी लाग्ने (Nausea) वा पखाला चल्ने (Diarrhea) हुन सक्छ। त्यसैले सधैँ उचित मात्रामा (Dosage Limit) मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शीतवीर्य (Sheeta Virya): औषधिको चिसो प्रभाव (Cold potency)। यसले शरीरमा गर्मी र जलनलाई कम गर्दछ।

कफ-पित्त शामक (Kapha-Pitta Shamaka): शरीरमा बढेको कफ (बलगम/Mucus) र पित्त (गर्मी/Heat) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि (Rejuvenative therapy)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी (Brain tonic)।

नस्या (Nasya): नाकको प्वालबाट औषधिको रस वा तेल हालेर गरिने उपचार विधि (Nasal administration of medicine)।

वात-रक्त (Vata-Rakta): रगतमा युरिक एसिड बढेर जोर्नीहरू दुख्ने र सुन्निने रोग, जसलाई आधुनिक चिकित्सामा गाउट (Gout) भनिन्छ।

बिजयसार (बीजक / Pterocarpus marsupium)

१. परिचय (Introduction)

बिजयसार (Vijaysar) नेपाली परम्परागत चिकित्सा र आयुर्वेदमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'बीजक', 'असन' वा 'पीतसार' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'टेरोकार्पस मार्सुपियम' (Pterocarpus marsupium) भनिन्छ। यो वनस्पति 'फेबासी' (Fabaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो मुख्यतया नेपाल, भारत र श्रीलंकाका सुख्खा पहाडी जंगलहरूमा पाइने एक ठूलो पतझड (Deciduous) रूख हो। यसको बोक्रा खैरो र भित्री काठ पहेँलो वा रातो रङ्को हुन्छ, जसबाट रातो खोटो (Resin) निस्कन्छ।

नेपाली भान्सा र ग्रामीण जनजीवनमा बिजयसारको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि यसको काठबाट बनेको गिलास (Tumbler) मा रातभरि पानी राखेर बिहान पिउने चलन नेपाली समाजमा पुस्तौंदेखि चलिआएको छ। यसको काठको भाँडोमा पानी राख्दा पानीको रङ परिवर्तन भई हल्का रातो वा खैरो हुन्छ, जसमा औषधीय गुणहरू मिसिएका हुन्छन्। यसबाहेक, यसको बोक्रा, पात र खोटोलाई विभिन्न घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसलाई 'रसायन' (Rejuvenator) को रूपमा वर्णन गरिएको छ, जसले शरीरलाई निरोगी राख्न र उमेरको प्रभावलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। परम्परागत रूपमा यसलाई केवल औषधिको रूपमा मात्र नभई एक पवित्र वृक्षको रूपमा पनि सम्मान गरिन्छ। यसको काठ बलियो हुने भएकाले फर्निचर र कृषि औजारहरू बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ, तर यसको मुख्य पहिचान भनेको यसको अद्वितीय औषधीय गुण नै हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र भावप्रकाश निघण्टुमा बिजयसारको व्यापक वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको वटादि वर्गमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

संस्कृत श्लोक:

बीजकः कुष्ठवीसर्प श्वित्रमेहव्रणकृमीन् ।
हन्ति श्लेष्मास्रपित्तं च त्वच्यः केश्यो रसायनः ॥

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, वटादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

बीजक (बिजयसार) ले कुष्ठरोग (Leprosy), विसर्प (Herpes), सेतो दुबी (Leucoderma), प्रमेह वा मधुमेह (Urinary disorders/Diabetes), घाउ (Wounds) र पेटका कीराहरू (Worms) लाई नष्ट गर्दछ। यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, छाला (Skin) र कपाल (Hair) को लागि अत्यन्त लाभदायक छ, र यो एक उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenator) हो।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent)

गुण (Guna - Qualities): लघु (Light to digest), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Virya - Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): कफ-पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta doshas)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बिजयसारलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग विधि सरल र प्रभावकारी मानिन्छ।

१. मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि:

बिजयसारको काठबाट बनेको गिलासमा राति सुत्नुअघि सफा पानी भरेर राख्ने। रातभरिमा पानीको रङ परिवर्तन भई रातो वा खैरो हुन्छ। बिहान खाली पेटमा उक्त पानी पिउने। यो विधि मधुमेह नियन्त्रणको लागि सबैभन्दा प्रचलित र प्रभावकारी घरेलु उपचार हो। यदि गिलास उपलब्ध छैन भने, बिजयसारको काठको सानो टुक्रा (५-१० ग्राम) लाई एक गिलास पानीमा रातभरि भिजाएर बिहान पिउन सकिन्छ।

२. घाउ र छालाका समस्या (Wounds and Skin Issues):

बिजयसारको बोक्रा वा पातलाई पिनेर लेदो (Paste) बनाउने र यसलाई काटेको घाउ, खटिरा वा छालाको संक्रमण भएको ठाउँमा लगाउने। यसको कषाय (Astringent) गुणले घाउलाई छिटो निको पार्न र रगत बग्न रोक्न मद्दत गर्दछ।

३. मोटोपन (Obesity) घटाउन:

बिजयसारको काठको धूलो (Powder) ३ देखि ५ ग्राम मनतातो पानीसँग बिहान-बेलुका सेवन गर्नाले शरीरको अतिरिक्त बोसो पगाल्न र तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग पुग्छ।

४. पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery):

यसको बोक्राको रस वा काढा (Decoction) बनाएर २०-३० मिलिलिटरको मात्रामा दिनको दुई पटक पिउनाले पखाला र आउँको समस्यामा तुरुन्त राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बिजयसारमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक बहुमूल्य जडीबुटी बनाएको छ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): यसले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का बिटा कोषहरू (Beta cells) लाई पुनर्जीवित गर्न र इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादन बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्छ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्यामा यसको प्रयोग लाभदायक हुन्छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा रहेका तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फंगसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): बिजयसारले कलेजो (Liver) लाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउँछ र यसको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ।

रक्तशोधक (Blood Purifier): यसले रगतलाई सफा गर्ने काम गर्छ, जसले गर्दा छालाका रोगहरू र डन्डीफोर जस्ता समस्याहरू कम हुन्छन्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको धूलो (Powder) ३-६ ग्राम र काढा (Decoction) ५०-१०० मिलिलिटरको मात्रामा सेवन गर्न सिफारिस गरिएको छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि बिजयसारलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगतको कमी हुन नदिन मद्दत गर्छन्।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): यसमा केही मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पाइन्छ, जसले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन सहयोग गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): बिजयसारमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन्, जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन् र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बिजयसारले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने गुणहरूले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न मद्दत गर्छन्।

स्मरणशक्ति र मस्तिष्क स्वास्थ्य (Memory and Brain Health): आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मस्तिष्कको रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याई स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Concentration) बढाउन सहयोग गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिई राम्रो र गहिरो निद्रा (Sleep quality) लाग्न मद्दत गर्दछ।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई सात्त्विक आहारको श्रेणीमा राख्न सकिन्छ, जसले मानसिक सन्तुलन कायम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि बिजयसारका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनीहरूका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

एपिकेटेचिन (Epicatechin): यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले प्यान्क्रियाजका कोषहरूलाई सुरक्षित राख्न र इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन मद्दत गर्छ।

टेरोस्टिलबिन (Pterostilbene): यसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउन र बोसो (Lipid) को स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

मार्सुपिन र टेरोसुपिन (Marsupin and Pterosupin): यी यौगिकहरूले सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र कलेजोलाई सुरक्षित राख्ने (Hepatoprotective) कार्य गर्दछन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि बिजयसारको अर्क (Extract) ले टाइप-२ मधुमेह (Type-2 Diabetes) का बिरामीहरूमा रगतको चिनी नियन्त्रण गर्न प्रभावकारी रूपमा काम गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बिजयसार धेरै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ।

कब्जियत (Constipation): यसको कषाय (Astringent) गुणका कारण अत्यधिक सेवनले कब्जियत गराउन सक्छ। त्यसैले कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग कम मात्रामा गर्नुपर्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईं मधुमेहको एलोपेथिक औषधि (Allopathic medicine) सेवन गरिरहनुभएको छ भने, बिजयसारको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक कम (Hypoglycemia) हुन सक्छ। त्यसैले चिकित्सकको निगरानीमा मात्र यसको प्रयोग गर्नुपर्छ।

वात दोष (Vata Dosha): यसको रुक्ष (Dry) र शीत (Cold) गुणले वात दोषलाई बढाउन सक्ने भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई घिउ वा महसँग मिलाएर सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिई उमेरको प्रभाव कम गर्ने र निरोगी बनाउने औषधि वा विधि (Rejuvenator/Anti-aging therapy)।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी विकारहरू, जसमा मधुमेह (Diabetes) पनि पर्दछ (Urinary disorders including diabetes)।

कषाय (Kashaya): मुखमा सुक्खापन ल्याउने र तन्काउने स्वाद, जसले घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ (Astringent taste)।

वीर्य (Virya): औषधिको तातो वा चिसो प्रभाव, जसले शरीरमा त्यसको कार्य निर्धारण गर्छ (Potency of the herb)।

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

सदाबहार (सदापुष्पा / Catharanthus roseus)

१. परिचय (Introduction)

सदाबहार (Periwinkle) नेपाली घरआँगन र बगैंचाहरूमा सजिलै हुर्किने र बाह्रै महिना फुल्ने एक अत्यन्तै सुन्दर र बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'सदापुष्पा' वा 'नित्यकल्याणी' भनिन्छ, जसको अर्थ सधैं फुलिरहने र सधैं कल्याण गर्ने भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम क्याथारान्थस रोजियस (Catharanthus roseus) हो र यो एपोसाइनेसी (Apocynaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसका सेता र गुलाबी रङका फूलहरूले बगैंचाको सौन्दर्य बढाउनुका साथै यसको औषधीय गुणले मानव स्वास्थ्यमा ठूलो योगदान पुऱ्याउँछ।

नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा सदाबहारको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी गाउँघरमा यसको पात र फूललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई कतै-कतै 'बाह्रमासे फूल' पनि भनिन्छ किनभने यो जस्तोसुकै मौसम र माटोमा पनि हुर्कन सक्छ। ऐतिहासिक रूपमा, यसलाई मधुमेह र रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने अचुक जडीबुटीको रूपमा चिनिन्छ।

आधुनिक विज्ञानले पनि यस वनस्पतिमा रहेका क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) तत्त्वहरूलाई प्रमाणित गरिसकेको छ। यसमा पाइने भिन्क्रिस्टिन (Vincristine) र भिन्ब्लास्टिन (Vinblastine) जस्ता अल्कालोइडहरू (Alkaloids) आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा क्यान्सरको उपचारका लागि जीवनदायी औषधि मानिन्छन्। यसरी सदाबहार केवल एक सजावटी फूल मात्र नभएर हाम्रो घरआँगनमा रहेको एक प्राकृतिक औषधालय नै हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सदाबहारको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। यसलाई विशेषगरी रक्तपित्त, कुष्ठरोग र मधुमेहको उपचारमा प्रयोग गरिने कुरा उल्लेख छ। यसको गुणलाई वर्णन गर्दै आयुर्वेदिक ग्रन्थमा यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"सदापुष्पा नित्यपुष्पा विषघ्नी क्षयनाशिनी।
रक्तपित्तहरा शीता तथा च मधुमेहनुत्॥"

नेपाली अनुवाद:

सदापुष्पा (सधैं फुल्ने) वा नित्यपुष्पा भनेर चिनिने यो वनस्पतिले शरीरका विषालु तत्त्वहरूलाई नष्ट गर्दछ (विषघ्नी) र क्षयरोग वा शरीरको क्षय हुने अवस्थालाई रोक्दछ (क्षयनाशिनी)। यसले रक्तपित्त (रक्तस्राव हुने समस्या) लाई निको पार्छ, यसको प्रकृति शीतल (शीता) हुन्छ र यसले मधुमेह (मधुमेहनुत्) लाई पनि नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

आयुर्वेदका अनुसार सदाबहारको रस (Rasa - Taste) तिक्त (Bitter - तीतो) र कषाय (Astringent - टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Guna - Qualities) लघु (Light - हल्का) र रुक्ष (Dry - सुख्खा) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya - Potency) शीत (Cooling - शीतल) हुन्छ भने विपाक (Vipaka - Post-digestive effect) कटु (Pungent - पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई शमन गर्दछ (Pitta-Kapha shamak) भने वात दोषलाई बढाउन सक्छ (Vata vardhak)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा सदाबहारलाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। यसका पात, फूल र जरा सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग हुन्छन्।

मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि सदाबहारको पात रोगीहरूका लागि वरदान मानिन्छ। बिहान खाली पेटमा सदाबहारका ३-४ वटा ताजा पातहरू चपाएर मनतातो पानी पिउनाले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ। यसका साथै, यसका पातहरूलाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने चलन पनि छ।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) को समस्यामा यसको जरामा रक्तचाप कम गर्ने गुण हुन्छ। सदाबहारको जरालाई सफा गरी सुकाएर पिसेको धुलो (Root powder) थोरै मात्रामा मनतातो पानीसँग खाँदा उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा आउँछ।

घाउ र छालाका समस्या (Skin problems and wounds) मा यसका पातहरूलाई पिसेर लेदो बनाई घाउ, खटिरा वा किराले टोकेको ठाउँमा लगाउँदा छिटो निको हुन्छ। यसमा रहेको एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण हुनबाट जोगाउँछ।

गर्मी मौसममा नाकबाट रगत बग्ने (Nasal bleeding / Epistaxis) अर्थात् नाथ्री फुट्ने समस्या भएमा सदाबहारको फूल वा पातको रस २-३ थोपा नाकमा हाल्दा रगत बग्न तुरुन्त रोकिन्छ। साथै, अनियमित महिनावारी वा अत्यधिक रक्तस्राव हुने जस्ता महिनावारीका समस्या (Menstrual disorders) मा यसको पातको चिया वा काढा बनाएर पिउनाले फाइदा गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सदाबहारमा धेरै प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले विभिन्न रोगहरूको उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

यो एक उत्कृष्ट मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) वनस्पति हो। यसले प्यान्क्रियाज (Pancreas) बाट इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादन बढाउन मद्दत गर्छ र शरीरका कोषहरूलाई ग्लुकोज (Glucose) को सही उपयोग गर्न सघाउँछ।

यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण गुण भनेको क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) क्षमता हो। यसमा पाइने भिन्क्रिस्टिन र भिन्ब्लास्टिन जस्ता तत्त्वहरूले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्। विशेषगरी रक्तक्यान्सर (Leukemia) को उपचारमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

यसका साथै, यो एक प्रभावकारी रक्तचाप नियन्त्रक (Antihypertensive) पनि हो। यसमा रहेको अजमालिसीन (Ajmalicine) र सर्पेन्टिन (Serpentine) जस्ता अल्कालोइडहरूले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छन्। यसले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा पनि काम गर्छ, जसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungus) को संक्रमणबाट शरीरलाई बचाउँछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार मात्रा र सेवन विधि (Dosage guidance) को कुरा गर्दा, यसको पातको धुलो १ देखि २ ग्रामसम्म र काढा (Decoction) ३० देखि ५० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ। तर, जराको धुलो भने धेरै कडा हुने भएकाले २५० देखि ५०० मिलिग्राम मात्र चिकित्सकको सल्लाहमा सेवन गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सदाबहार मुख्यतया औषधीय वनस्पतिको रूपमा प्रयोग हुने भए तापनि यसमा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्।

यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ई (Vitamin E) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) का साथै आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्।

यसका साथै, यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन् र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछन्। यसमा रहेका फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) र ट्यानिन (Tannins) जस्ता फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) ले शरीरको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सदाबहारले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कको स्वास्थ्य सुधार्ने (Medhya - brain tonic) वनस्पतिको रूपमा पनि हेरिन्छ।

यसले तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety reduction) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा रहेका केही अल्कालोइडहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

यसको सेवनले मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ र अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत गरी निद्रा सुधार गर्छ (Improves Sleep quality)। यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ (Memory enhancement)।

आयुर्वेदका अनुसार यसको शीतल प्रकृतिले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ, जसले सात्त्विक विचार र भावनाहरूलाई बढावा दिन्छ (Sattvic properties)।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले सदाबहारका परम्परागत प्रयोगहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा १२० भन्दा बढी प्रकारका अल्कालोइडहरू (Alkaloids) पाइन्छन्, जसमध्ये करिब ७० वटा औषधीय रूपमा सक्रिय छन्।

भिन्क्रिस्टिन र भिन्ब्लास्टिन (Vincristine and Vinblastine) दुई प्रमुख रासायनिक यौगिकहरू (Chemical compounds) हुन् जसले क्यान्सर कोषहरूको विभाजन प्रक्रियालाई रोक्छन्। यिनीहरूलाई आधुनिक चिकित्सामा केमोथेरापी (Chemotherapy) औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

यसमा पाइने अजमालिसीन (Ajmalicine) नामक यौगिकले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउँछ (Vasodilator), जसले गर्दा मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढ्छ र उच्च रक्तचाप कम हुन्छ।

विभिन्न क्लिनिकल परीक्षणहरू (Clinical trials) ले प्रमाणित गरेका छन् कि सदाबहारको पातको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ, जसले यसको हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव (Hypoglycemic effect) लाई पुष्टि गर्छ र यसलाई मधुमेहको प्रभावकारी औषधि बनाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सदाबहार एक अत्यन्तै शक्तिशाली जडीबुटी भएकाले यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ।

गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूले (Pregnancy and Lactation) यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनभने यसले गर्भपतन गराउन सक्ने वा शिशुलाई असर गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ।

जसको रक्तचाप पहिले नै कम छ वा रगतमा चिनीको मात्रा कम छ (Low BP and Hypoglycemia), उनीहरूले यसको सेवन गर्दा समस्या झन् बढ्न सक्छ।

यसले वात दोष बढाउने भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले (Vata dosha warning) यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

यदि तपाईं मधुमेह वा उच्च रक्तचापको एलोपेथिक (Allopathic) औषधि खाइरहनुभएको छ भने, सदाबहारको सेवन गर्दा चिनीको मात्रा वा रक्तचाप अत्यधिक घट्न सक्ने भएकाले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) बाट बच्न डाक्टरको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (जस्तै: नाक, मुख) बाट अस्वाभाविक रूपमा रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders)।

क्षयनाशिनी (Kshayanashini): शरीरको तौल घट्ने, कमजोर हुने वा क्षयरोग जस्ता समस्याहरूलाई नष्ट गर्ने गुण (Anti-consumptive / Prevents wasting)।

तिक्त रस (Tikta Rasa): आयुर्वेदमा वर्णन गरिएको ६ स्वादमध्ये एक, जसको अर्थ तीतो स्वाद (Bitter taste) हुन्छ। यसले रगत सफा गर्न मद्दत गर्छ।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा रसायन (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले घाउ निको पार्न र सुजन कम गर्न मद्दत गर्छ।

ईसबगोल (अश्वकर्ण / Plantago ovata)

१. परिचय (Introduction)

ईसबगोल (Psyllium Husk) नेपाली भान्सा र घरेलु चिकित्सामा एक अत्यन्त परिचित र बहुमूल्य वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'प्लान्टागो ओभाटा' (Plantago ovata) हो र यो 'प्लान्टागिनेसी' (Plantaginaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'अश्वकर्ण' (घोडाको कान जस्तो आकार भएको), 'ईषद्गोल' वा 'शीतबीज' भनेर चिनिन्छ। यसको बीउको बाहिरी बोक्रा (Husk) लाई नै मुख्य रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। सेतो र हल्का खैरो रङ्को यो बोक्रा पानीमा भिज्दा फुल्ने र चिप्लो (Mucilaginous) बन्ने विशेष गुण बोकेको हुन्छ।

नेपाली समाजमा परम्परागत रूपमा पेट सफा गर्न, कब्जियत हटाउन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न ईसबगोलको प्रयोग पुस्तौंपुस्तादेखि हुँदै आएको छ। विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यसलाई पहिलो घरेलु उपचारको रूपमा लिइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेद र युनानी चिकित्सा पद्धतिमा यसको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। यसको प्राकृतिक र सुरक्षित गुणका कारण यो बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैका लागि उपयोगी मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा ईसबगोलको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' र अन्य शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको महत्त्वलाई यसरी प्रस्ट पारिएको छ:

"अश्वकर्णं लघुशीतं वृष्यमन्नविलेपनम्।

दीपनं पित्तनाशं च कासश्वासनिवारणम्॥"

नेपाली अनुवाद: अश्वकर्ण (ईसबगोल) पचमा हल्का (लघु), शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), बलवर्धक (वृष्य) र आन्द्रालाई स्निग्ध बनाउने (अन्नविलेपनम्) हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), पित्त दोषलाई नाश गर्छ र खोकी तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूलाई निवारण गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent)

गुण (Guna - Qualities): स्निग्ध (Unctuous/Oily), गुरु (Heavy) र पिच्छिल (Slimy)

वीर्य (Virya - Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Pitta Shamaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा ईसबगोललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसका प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home Remedies) यस प्रकार छन्:

कब्जियत (Constipation) को उपचार: राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो पानी वा मनतातो दूधमा एकदेखि दुई चम्चा ईसबगोलको बोक्रा मिसाएर तुरुन्तै पिउनाले बिहान पेट राम्ररी सफा हुन्छ। यसले दिसालाई नरम बनाउँछ र आन्द्राको चाललाई सहज बनाउँछ।

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery): पखाला लाग्दा वा आउँ पर्दा ईसबगोललाई चिसो दहीसँग मिसाएर दिनमा दुईपटक खाँदा यसले आन्द्राको अतिरिक्त पानी सोस्छ र दिसालाई बाँध्ने काम गर्छ।

अम्लपित्त (Hyperacidity): पेटमा जलन वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा चिसो दूधमा एक चम्चा ईसबगोल मिसाएर पिउनाले पेटको भित्री तहमा चिप्लो आवरण बनाउँछ र एसिडको प्रभावलाई कम गर्छ।

पाइल्स (Hemorrhoids): दिसा कडा भएर पाइल्सको समस्या भएकाहरूले नियमित रूपमा मनतातो पानीसँग ईसबगोल खाँदा दिसा नरम भई दुखाइ र रक्तस्राव कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

ईसबगोलमा उच्च स्तरको औषधीय गुणहरू पाइन्छन्। यसले मुख्यतया 'बल्क-फर्मिङ ल्याक्सेटिभ' (Bulk-forming laxative) को रूपमा काम गर्छ। यसको बोक्राले आफ्नो तौलभन्दा धेरै गुणा बढी पानी सोस्न सक्छ, जसले गर्दा आन्द्रामा गएर यो फुल्छ र दिसाको मात्रा बढाएर त्यसलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र पेटको अल्सरबाट बचाउने (Gastroprotective) गुणहरू हुन्छन्। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Antidiabetic) र खराब कोलेस्ट्रोल घटाउन (Hypocholesterolemic) पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, वयस्क व्यक्तिका लागि यसको सामान्य मात्रा (Dosage) ५ देखि १० ग्राम (१-२ चम्चा) हो, जसलाई पर्याप्त झोल पदार्थसँग सेवन गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

ईसबगोल मुख्यतया प्राकृतिक फाइबर (Dietary Fiber) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा लगभग ७०% घुलनशील फाइबर (Soluble fiber) र ३०% अघुलनशील फाइबर (Insoluble fiber) पाइन्छ।

घुलनशील फाइबर (Soluble Fiber): यसले पानीसँग मिलेर जेल (Gel) जस्तो पदार्थ बनाउँछ, जसले पाचन प्रक्रियालाई ढिलो गराउँछ, रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

अघुलनशील फाइबर (Insoluble Fiber): यसले दिसाको मात्रा बढाउँछ र आन्द्राको सफाइमा मद्दत गर्छ।

यसबाहेक, यसमा थोरै मात्रामा प्रोटिन, क्याल्सियम, र फलाम (Iron) जस्ता खनिज पदार्थहरू पनि पाइन्छन् जसले समग्र शारीरिक स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) हुन्छ। आयुर्वेदमा पेट सफा हुनुलाई मानसिक शान्तिको प्रमुख आधार मानिन्छ। ईसबगोलको नियमित र उचित सेवनले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, जसले गर्दा शरीरमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादनमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ।

कब्जियत र ग्यास्ट्रिकका कारण हुने मानसिक तनाव (Stress), चिडचिडापन र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न यसले मद्दत गर्छ। आयुर्वेदको दृष्टिकोणमा, यसको 'शीत' (चिसो) र 'स्निग्ध' गुणले शरीरको अतिरिक्त पित्तलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा क्रोध र मानसिक उत्तेजना कम भई राम्रो निद्रा (Sleep quality) लाग्न मद्दत पुग्छ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि ईसबगोलका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय तत्त्व 'म्युसिलेज' (Mucilage) हो, जुन 'जाइलोज' (Xylose) र 'अराबिनोज' (Arabinose) जस्ता पोलिसेकराइडहरू (Polysaccharides) बाट बनेको हुन्छ।

पाचन स्वास्थ्य (Digestive Health): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ईसबगोलले 'इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम' (Irritable Bowel Syndrome - IBS) का बिरामीहरूमा पेट दुख्ने र दिसाको अनियमितता कम गर्न प्रभावकारी भूमिका खेल्छ।

हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): यसले आन्द्रामा पित्त अम्ल (Bile acids) सँग बाँधिएर शरीरबाट बाहिर निकाल्छ, जसले गर्दा कलेजोले नयाँ पित्त अम्ल बनाउन रगतको कोलेस्ट्रोल प्रयोग गर्छ र समग्र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) को स्तर घट्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management): यसले कार्बोहाइड्रेटको पाचनलाई सुस्त बनाउँछ, जसले गर्दा खाना खाएपछि रगतमा ग्लुकोज (Glucose) को स्तर अचानक बढ्न पाउँदैन।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

ईसबगोल प्राकृतिक र सुरक्षित भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ:

पर्याप्त पानी: यसलाई सधैं पर्याप्त पानी वा झोल पदार्थसँग खानुपर्छ। कम पानीसँग खाँदा यो घाँटी वा आन्द्रामा अड्किएर अवरोध (Choking or Intestinal blockage) उत्पन्न गर्न सक्छ।

औषधिसँगको अन्तर: यसले अन्य एलोपेथिक औषधिहरूको अवशोषण (Absorption) लाई कम गर्न सक्ने भएकाले, अन्य औषधि खाएको कम्तीमा २ घण्टा अघि वा पछि मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ।

कफ दोष: यसको गुण चिसो र भारी हुने भएकाले, अत्यधिक कफ दोष (Kapha dosha) बढेको अवस्थामा वा चिसो रुघाखोकी लागेको बेला यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था: गर्भावस्थामा कब्जियत हटाउन यो सुरक्षित मानिन्छ, तर चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र उचित मात्रामा प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वृष्य (Vrushya): शरीरलाई बलियो बनाउने र प्रजनन क्षमता बढाउने (Aphrodisiac/Strengthening)।

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि वा भोक बढाउने प्रक्रिया (Appetizer/Digestive stimulant)।

पिच्छिल (Picchila): चिप्लो वा लस्सादार गुण भएको (Slimy/Mucilaginous)।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।

अन्नविलेपनम् (Annavilepanam): आन्द्राको भित्री भागमा चिप्लो आवरण बनाएर सुरक्षा प्रदान गर्ने (Coating the intestines)।

म्युसिलेज (Mucilage): पानीमा भिज्दा बन्ने बाक्लो र चिप्लो पदार्थ (Gel-like substance)।

घ्युकुमारी (कुमारी / Aloe barbadensis)

१. परिचय (Introduction)

घ्युकुमारी नेपाली भान्सा र आँगनमा सजिलै पाइने एक अत्यन्तै बहुमूल्य र बहुगुणी वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'कुमारी', 'घृतकुमारी' वा 'गृहकन्या' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई 'एलो बार्बाडेन्सिस' (Aloe barbadensis) भनिन्छ। यो वनस्पति 'एस्फोडेलसी' (Asphodelaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। बाक्लो, रसिलो र काँडेदार पातहरू हुने यस वनस्पतिको भित्री भागमा पारदर्शी र चिप्लो गुदी (Gel) हुन्छ, जसमा औषधीय गुणहरूको भण्डार लुकेको हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा घ्युकुमारीको विशेष स्थान रहेको छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई सौन्दर्य प्रसाधन, छालाको हेरचाह र विभिन्न शारीरिक समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी पेटका समस्याहरू समाधान गर्न र पोलेको वा काटेको घाउ निको पार्न नेपाली घरपरिवारमा यसलाई प्राथमिक उपचारको रूपमा लिइन्छ। यसको ऐतिहासिक महत्त्व आयुर्वेद र लोक चिकित्सा दुवैमा गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा घ्युकुमारीलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। १६औं शताब्दीमा आचार्य भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु'मा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"कुमारी भेदिनी शीता तिक्ता नेत्र्या रसायनी।

मधुरा बृंहणी बल्या वृष्या वातविषप्रणुत्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: कुमारी (घ्युकुमारी) ले दिसा खुलाउने (भेदिनी), चिसो प्रभाव दिने (शीता), स्वादमा तितो (तिक्ता), आँखाको लागि हितकर (नेत्र्या) र रसायन (पुनर्यौवन दिने) को काम गर्दछ। यो मधुर, शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहणी), बल प्रदान गर्ने (बल्या), शुक्रधातु बढाउने (वृष्या) तथा वात दोष र विषलाई नष्ट गर्ने (वातविषप्रणुत्) गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट घ्युकुमारीको रस (Taste) तिक्त (तितो) र मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) गुरु (भारी), स्निग्ध (चिप्लो) र पिच्छिल (लस्सादार) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) शीत (चिसो) हुन्छ भने पाचनपछिको प्रभाव अर्थात् विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ, तर मुख्य रूपमा यसले पित्त र वात दोषलाई शमन गर्ने कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा घ्युकुमारीलाई विभिन्न रोग र स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ। आगोले पोलेको वा धारिलो हतियारले काटेको ठाउँमा घ्युकुमारीको ताजा गुदी (Gel) निकालेर सिधै लगाउनाले दुखाइ कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ। बिहान खाली पेटमा दुईदेखि तीन चम्चा घ्युकुमारीको रस (Juice) मनतातो पानीसँग मिसाएर पिउनाले पुरानो कब्जियत हट्छ र पाचन प्रणाली बलियो हुन्छ।

महिलाहरूमा देखिने अनियमित महिनावारी वा तल्लो पेट दुख्ने समस्यामा घ्युकुमारीको गुदीमा थोरै बिरे नुन र ज्वानो मिसाएर खाँदा निकै राहत मिल्छ। कपाल झर्ने र चायाँ पर्ने समस्यामा यसको गुदीलाई कपालको जरामा दलेर आधा घण्टापछि पखाल्ने गरिन्छ। त्यस्तै, अनुहारको डन्डीफोर र दागधब्बा हटाउन यसको गुदीलाई बेसारसँग मिसाएर लेपको रूपमा लगाइन्छ। घ्युकुमारीको गुदीलाई हल्का तताएर दुखेको जोर्नीमा बाँध्नाले वा मालिस गर्नाले वात रोगका कारण हुने दुखाइ कम हुन्छ। यी घरेलु उपचार विधिहरू (घरेलु उपचार विधि) अत्यन्तै प्रभावकारी र सुरक्षित मानिन्छन्।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

घ्युकुमारीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणहरू प्रचुर मात्रामा रहेका हुन्छन्। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ।

पेटको अल्सर (Peptic ulcer) र अम्लपित्त (Hyperacidity) जस्ता समस्याहरूमा यसले पेटको भित्री तहलाई चिसो र शान्त पार्ने काम गर्दछ। कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन र रगत शुद्धीकरण गर्न पनि यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया वयस्क व्यक्तिका लागि दैनिक १० देखि २० मिलिलिटर घ्युकुमारीको रस सेवन गर्नु सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ। यसको नियमित सेवनले शरीरका भित्री अङ्गहरूलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

घ्युकुमारी केवल औषधि मात्र नभई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत पनि हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने ७५ भन्दा बढी सक्रिय तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन ए (बिटा-क्यारोटिन), भिटामिन सी, र भिटामिन ई जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Vitamins) पाइन्छन्। साथै, भिटामिन बी१२ र फोलिक एसिड पनि यसमा उपलब्ध हुन्छ।

यसका अतिरिक्त, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, जिङ्क, क्रोमियम, सेलेनियम, सोडियम, फलाम (Iron), र पोटासियम जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू (Minerals) यसमा पाइन्छन् जसले इन्जाइमहरूको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्। शरीरलाई आवश्यक पर्ने २२ मध्ये २० वटा एमिनो एसिडहरू

(Amino acids) घ्युकुमारीमा पाइन्छन्, जसले प्रोटिन निर्माणमा सहयोग गर्छन्। यसमा पाइने एमाइलेज र लाइपेज जस्ता इन्जाइमहरूले (Enzymes) बोसो र चिनीलाई टुक्र्याएर पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

शारीरिक स्वास्थ्यका साथै घ्युकुमारीले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) र सात्त्विक गुणयुक्त मानिन्छ। यसको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट बचाउँछन्, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। साथै, यसको शीत (चिसो) प्रभावले शरीर र मनलाई शान्ति प्रदान गरी गहिरो र गुणस्तरीय निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्दछ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले पनि यसमा पाइने तत्त्वहरूले मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्ने र डिप्रेसनका लक्षणहरूलाई कम गर्न सक्ने सङ्केत गरेका छन्।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि घ्युकुमारीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा एलोइन (Aloin), एलो-इमोडिन (Aloe-emodin), र एसेमनन (Acemannan) पर्दछन्। एसेमनन एक प्रकारको पोलिसेकराइड हो जसले घाउ छिटो निको पार्न (Wound healing) र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन (Immunomodulation) मद्दत गर्दछ।

एलोइन र एलो-इमोडिन एन्थ्राक्विनोनहरू हुन् जसले दिसा खुलाउने (Laxative) र सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्दछन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि घ्युकुमारीले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकलहरूलाई नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्दछ, जसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant effect) भनिन्छ। क्लिनिकल अध्ययनहरूले घ्युकुमारीको रसले टाइप-२ मधुमेह भएका बिरामीहरूमा रगतको चिनीको मात्रा (Blood sugar level) कम गर्न मद्दत गर्ने प्रमाणित गरेका छन्, जसले यसको मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic action) गर्ने क्षमतालाई पुष्टि गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि घ्युकुमारी धेरै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त आवश्यक छ। गर्भवती महिलाहरूले यसको आन्तरिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर

खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना हुन्छ जसले गर्भपतन गराउन सक्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि यसको सेवनबाट बच्नुपर्छ। यसमा दिसा खुलाउने (Laxative) गुण हुने भएकाले पखाला लागेको बेला वा आन्द्राको गम्भीर रोग (जस्तै: इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

मधुमेहको औषधि वा रगत पातलो बनाउने औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घटाउन सक्छ, जसलाई औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) भनिन्छ। अत्यधिक कफ दोष बढेको अवस्थामा वा चिसोको समस्या (रुघाखोकी) भएको बेला यसको चिसो (शीत) प्रभावले समस्या अझ बढाउन सक्ने भएकाले दोष अनुसारको सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| भेदिनी (Bhedini) | दिसा खुलाउने वा कब्जियत हटाउने गुण | Laxative property |

| रसायनी (Rasayani) | शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने र बुढ्यौली रोक्ने तत्त्व | Rejuvenating agent |

| बृंहणी (Brihmani) | शरीरलाई पुष्ट बनाउने र तौल बढाउन मद्दत गर्ने गुण | Nourishing property |

| वृष्या (Vrishya) | प्रजनन क्षमता र शुक्रधातु बढाउने गुण | Aphrodisiac property |

| मेध्य (Medhya) | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व | Brain tonic |

| विपाक (Vipaka) | खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव | Post-digestive effect |

नागकेसर (नागकेशर / Mesua ferrea)

१. परिचय (Introduction)

नागकेसर (Nagkesar) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा प्रयोग हुने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'नागकेशर' (Nagakeshara), 'नागपुष्प' (Nagapushpa) वा 'चाम्पेय' (Champeya) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम मेसुआ फेरिया (Mesua ferrea) हो र यो क्यालोफाइलेसी (Calophyllaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा आइरनउड (Ironwood) वा कोब्राज स्याफ्रोन (Cobra's Saffron) पनि भनिन्छ। यसको रूख सदाबहार हुन्छ र यसका फूलहरू अत्यन्त सुगन्धित हुन्छन्। विशेषगरी यसको फूलको भित्री भाग अर्थात् पुंकेशर (Stamens) लाई सुकाएर औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली समाज र संस्कृतिमा नागकेसरको ऐतिहासिक तथा धार्मिक महत्त्व रहेको छ। यसलाई पूजाआजा र अनुष्ठानहरूमा पवित्र फूलको रूपमा चढाइन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई मसलाको रूपमा (विशेषगरी गरम मसलाको एक घटकको रूपमा) प्रयोग गरिन्छ जसले खानालाई सुगन्धित र स्वादिष्ट बनाउँछ। यसको सुगन्ध र औषधीय गुणका कारण यसलाई परापूर्वकालदेखि नै घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आइएको छ।

आयुर्वेदमा नागकेसरलाई 'चतुर्जात' (Chaturjata) अन्तर्गत राखिएको छ, जसमा दालचिनी, सुकुमेल, तेजपात र नागकेसर पर्दछन्। यो च्यवनप्राश (Chyawanprash) जस्ता प्रसिद्ध आयुर्वेदिक रसायनहरूको एक प्रमुख घटक पनि हो। यसले शरीरको तापक्रम सन्तुलन गर्न र विभिन्न प्रकारका रक्तस्राव सम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा नागकेसरको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुणहरूको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"ज्वरकण्डूतृषास्वेदच्छर्दिहृल्लासनाशनम् ।
दौर्गन्ध्यकुष्ठवीसर्पकफपित्तविषापहम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: नागकेसरले ज्वरो (Fever), चिलाउने समस्या (Itching), अत्यधिक तिर्खा (Excessive thirst), अत्यधिक पसिना आउने (Excessive sweating), बान्ता (Vomiting) र वाकवाकी (Nausea) लाई नष्ट गर्दछ। यसले शरीरको दुर्गन्ध (Body odor), छालाका रोगहरू

(Skin diseases), विसर्प (Herpes), कफ र पित्त दोष (Kapha and Pitta dosha) तथा विष (Toxins) लाई पनि हटाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa/Taste): कषाय (Astringent) र तिक्त (Bitter)

गुण (Guna/Qualities): लघु (Light to digest) र रुक्ष (Dry)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold) - केही ग्रन्थहरूमा यसलाई किञ्चित उष्ण पनि मानिएको छ, तर मुख्यतया यसले पित्त शमन गर्ने हुनाले शीत प्रभाव देखाउँछ।

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा नागकेसरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी रक्तस्राव (Bleeding) सम्बन्धी समस्याहरूमा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

पायल्स वा हर्षा (Bleeding Piles/Hemorrhoids): रक्तस्राव हुने पायल्सको उपचारमा नागकेसरको प्रयोग निकै प्रचलित छ। नागकेसरको चूर्ण (Powder) १ देखि २ ग्रामसम्म लिएर त्यसमा थोरै नौनी (Butter) वा घिउ (Ghee) र मिश्री (Rock sugar) मिसाएर दिनको दुई पटक सेवन गर्नाले पायल्सबाट हुने रक्तस्राव र दुखाइ कम हुन्छ।

अत्यधिक महिनावारीको रक्तस्राव (Heavy Menstrual Bleeding/Menorrhagia): महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव हुने समस्यामा नागकेसरको चूर्णलाई चामल पखालेको पानी (Rice wash water) वा मोही (Buttermilk) सँग मिसाएर सेवन गर्नाले रक्तस्राव नियन्त्रण हुन्छ।

वाकवाकी र बान्ता (Nausea and Vomiting): खाना अपच भएर वा अन्य कारणले वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने समस्यामा नागकेसरको चूर्णलाई मह (Honey) सँग मिसाएर चाट्नाले तुरुन्त राहत मिल्छ।

छालाको चमक र डण्डीफोर (Skin Glow and Acne): नागकेसरको चूर्णलाई रक्तचन्दन (Red sandalwood) को धुलो र गुलाब जल (Rose water) सँग मिसाएर लेप (Paste) बनाई अनुहारमा लगाउनाले डण्डीफोर कम हुन्छ र छालामा प्राकृतिक चमक आउँछ।

सुत्केरीपछिको गर्भाशय शुद्धि (Post-partum Uterus Cleansing): सुत्केरी भएपछि वा गर्भपतनपछि गर्भाशयलाई सफा गर्न नागकेसर र सुप (Fennel seeds) को बराबर मात्रा मिलाएर बनाइएको काढा (Decoction) पिउने चलन छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

नागकेसरमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट जडीबुटी बनाउँछ।

रक्तस्तम्भक (Hemostatic): यसको कषाय (Astringent) रस र शीत (Cold) वीर्यको कारणले यसले रक्तनलीहरूलाई खुम्च्याएर (Vasoconstriction) शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने अत्यधिक रक्तस्रावलाई रोक्न मद्दत गर्छ। यो नाकबाट रगत बग्ने (Epistaxis) समस्यामा पनि उपयोगी छ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसले शरीरका भित्री र बाहिरी सुजनहरूलाई कम गर्छ। पायल्सको सुजन र दुखाइ कम गर्न यो निकै प्रभावकारी छ।

जीवाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा यो छालाका सङ्क्रमणहरू र घाउ निको पार्न उपयोगी हुन्छ।

पाचन सुधारक (Digestive): यसले पाचन इन्जाइमहरू (Digestive enzymes) को उत्पादन बढाएर खाना पचाउन मद्दत गर्छ र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या कम गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सामान्य सेवन मात्रा (Dosage) १ देखि ३ ग्राम चूर्ण दिनको एक वा दुई पटक रोगको अवस्था हेरी चिकित्सकको सल्लाह अनुसार खानुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि नागकेसरलाई मुख्यतया औषधिको रूपमा थोरै मात्रामा प्रयोग गरिन्छ, यसमा महत्त्वपूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरू (Nutritional components) समावेश हुन्छन्।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार गर्न मद्दत गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन् जसले शरीरका कोषिका (Cells) हरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

फ्याटी एसिड (Fatty Acids): यसको बीउबाट निकालिने तेलमा लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) र ओलिक एसिड (Oleic acid) जस्ता स्वस्थ फ्याटी एसिडहरू पाइन्छन् जसले छाला र कपालको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छन्।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): यसमा केही मात्रामा प्रोटिन र आहार फाइबर (Dietary fiber) पनि पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

नागकेसरले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and Psychological health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) गुण भएको मानिन्छ। यसको सुगन्धित र शीत प्रकृतिका कारण यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसको सुगन्धले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न पनि सहयोग गर्दछ।

यसको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ। निद्रा नलाग्ने (Insomnia) समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई यसको सेवनले स्नायुहरूलाई आराम दिई राम्रो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। यसले मुड (Mood) लाई सन्तुलित राख्न र मानसिक थकान (Mental fatigue) हटाउन पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि नागकेसरका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा मेसुओल (Mesuol), मेमेजिन (Mammeigin), मेसुआफेरोन (Mesuaferrone) र विभिन्न प्रकारका फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) तथा जेन्थोन्स (Xanthones) पर्दछन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Action): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यसमा पाइने फेनोलिक (Phenolic) यौगिकहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन्, जसले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छ।

सुजन प्रतिरोधी क्षमता (Anti-inflammatory Activity): यसमा रहेको मेसुओल (Mesuol) ले शरीरमा सुजन गराउने तत्त्वहरूलाई रोक्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) र पायल्स जस्ता सुजनयुक्त रोगहरूमा यो प्रभावकारी हुन्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial Properties): अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि नागकेसरको अर्क (Extract) ले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया (Bacteria) र फङ्गस (Fungi) को वृद्धि रोक्न सक्छ।

कलेजो संरक्षण (Hepatoprotective): केही अध्ययनहरूले यसले कलेजो (Liver) लाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन मद्दत गर्ने देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

नागकेसर सामान्यतया सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू (Precautions) अपनाउनु पर्छ:

गर्भवती महिलाहरू (Pregnant women): गर्भावस्थामा यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनकि यसले गर्भाशयमा प्रभाव पार्न सक्छ।

स्तनपान गराउने आमाहरू (Lactating mothers): स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि यसको अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ।

वात दोष (Vata Dosha): यसको रुक्ष (Dry) र शीत (Cold) गुण हुने भएकाले वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा कब्जियत (Constipation) वा शरीरमा सुख्खापन बढ्न सक्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईं रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood thinners) वा उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यसको सेवनले औषधिको प्रभावमा असर पर्न सक्ने हुनाले चिकित्सकको परामर्श लिनु आवश्यक छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने र रक्तस्राव रोक्ने काम गर्छ।

शीत वीर्य (Sheeta Virya): चिसो प्रभाव (Cold potency) जसले शरीरको गर्मी वा पित्तलाई शान्त पार्छ।

रक्तस्तम्भक (Raktastambhaka): रगत बग्ने प्रक्रियालाई रोक्ने गुण (Hemostatic/Blood coagulant)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

विसर्प (Visarpa): छालामा छिटो फैलिने एक प्रकारको सङ्क्रमण वा रोग (Herpes/Erysipelas)।

चतुर्जात (Chaturjata): आयुर्वेदमा प्रयोग हुने चार सुगन्धित मसलाहरूको समूह (दालचिनी, सुकुमेल, तेजपात र नागकेसर)।

बला (बला / Sida cordifolia)

१. परिचय (Introduction)

बला (Bala) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसको संस्कृत नाम 'बला' हो, जसको अर्थ 'शक्ति' वा 'बल' हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम सिडा कर्डिफोलिया (Sida cordifolia) हो र यो माल्भेसी (Malvaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा कन्ट्री म्यालो (Country Mallow) भनिन्छ। नेपालका विभिन्न भूभागमा यो जडीबुटी प्राकृतिक रूपमै उम्रिने गर्दछ र यसको जरा, पात र बीउलाई औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा बलाको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा यसलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन र मांसपेशीको दुखाइ कम गर्न प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक शक्ति पुनर्स्थापना गर्न र नवजात शिशुको मालिस गर्न यसको तेल (बला तेल वा क्षीरबला तेल) को प्रयोग गर्ने चलन नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा बलालाई एक उत्कृष्ट बलवर्धक (Strength-promoting) औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले चरक संहितामा यसलाई 'बल्य' (शक्ति दिने) र 'प्रजास्थापन' (प्रजनन स्वास्थ्य सुधार गर्ने) महाकषायमा समावेश गरेका छन्।

चरक संहिताको सूत्रस्थानमा बलाको महत्त्वलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"बला सांग्राहिक बल्य वातहराणाम्।" (चरक संहिता, सूत्रस्थान २५)

नेपाली अनुवाद: सम्पूर्ण जडीबुटीहरूमध्ये, जसले शरीरमा ग्राही (Absorbent), बल्य (Strength promoting) र वातनाशक (Vata pacifying) कार्य गर्दछन्, त्यसमा 'बला' सबैभन्दा सर्वश्रेष्ठ छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, बलाको रस (Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), र पिच्छिल (Sticky) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेषगरी वात दोषलाई शमन गर्न यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा बलालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जोर्नी दुख्ने, मांसपेशी बाउँडिने र स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations) अन्तर्गत जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ कम गर्न बलाको जरालाई पानीमा पिनेर लेदो बनाई दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा लेप लगाउने गरिन्छ। यसको जरालाई तिलको तेलमा पकाएर तयार पारिएको तेलले मालिस गर्दा वात रोग र बाथको दुखाइमा धेरै राहत मिल्छ। शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन बलाको जराको धूलो (३ देखि ६ ग्राम) लाई मनतातो दूध र थोरै मिश्रीसँग मिसाएर नियमित रूपमा पिउने चलन छ। रुघाखोकी र दमको समस्या हुँदा बलाको जरा र अदुवालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) ५० देखि १०० मिलिलिटरको मात्रामा पिउनाले श्वासप्रश्वास नली खुल्छ र आराम मिल्छ। यसका साथै, पिसाब पोल्ने समस्या समाधान गर्न बलाको जरा र बोक्राको धूलोलाई दूध र चिनीसँग मिसाएर पिउने गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

बलामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक प्रभावकारी जडीबुटी बनाउँछ। यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), दुखाइ कम गर्ने (Analgesic), र सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) गुणहरू रहेका छन्।

यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (CNS depressant) कार्य गर्दछ। पक्षघात (Paralysis), अनुहारको पक्षघात (Facial palsy) र साइटिका (Sciatica) जस्ता स्नायु सम्बन्धी रोगहरूमा यसको प्रयोग निकै लाभदायक हुन्छ। रक्तसञ्चार र मुटुको स्वास्थ्यको सन्दर्भमा, यसले रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ र मुटुको अनियमित धड्कनलाई सुधार गर्दछ। यसमा रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्ने (Hypoglycemic) गुण पनि पाइन्छ, जसले मधुमेहका बिरामीहरूलाई फाइदा पुर्याउँछ। प्रजनन स्वास्थ्य सुधार गर्न यसले शुक्रकीटको गुणस्तर बढाउने (Aphrodisiac) र महिलाहरूमा सेतो पानी बग्ने (Leukorrhea) समस्या कम गर्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको जराको रस १०-२० मिलिलिटर, धूलो ३-६ ग्राम, र काढा ५०-१०० मिलिलिटर प्रतिदिन सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

बला औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

यसको जरामा बेटा-सिटोस्टेरोल (Beta-sitosterol) जस्ता फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory effect) बढाउन मद्दत गर्दछ। यसमा पामिटिक एसिड (Palmitic acid) र स्टेरिक एसिड (Stearic acid) जस्ता स्वस्थ फ्याटी एसिडहरू (Fatty acids) पाइन्छन् जसले कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्दछन्। यसका साथै, यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सूक्ष्म खनिजहरू र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छन् जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

बलाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ।

यसले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने भएकाले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसको नियमित सेवनले मनलाई शान्त राख्न र सात्त्विक गुण (Sattvic properties) बढाउन सहयोग गर्दछ। यसले स्नायुहरूलाई आराम दिने भएकाले अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण प्रदान गरी यसले स्मरणशक्ति (Memory enhancement) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि बलाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्।

यसमा पाइने इफेड्रिन (Ephedrine) र स्युडोइफेड्रिन (Pseudoephedrine) जस्ता अल्कालोइडहरूले श्वासप्रश्वास नलीलाई खुलाउन (Bronchodilator) मद्दत गर्दछन्, जसले गर्दा दम र ब्रोन्काइटिसको उपचारमा यो प्रभावकारी हुन्छ। भासिसिनोन (Vasicinone) र भासिसिन (Vasicine) जस्ता यौगिकहरूले कफ निकाल्न र खोकी कम गर्न मद्दत गर्दछन्। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि सिडा कर्डिफोलियाको अर्कले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic), सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) र सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गर्ने (Antibacterial) कार्य गर्दछ। साथै, यसले दुखाइ सहने क्षमता (Pain tolerance) बढाउन पनि मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

बला एक सुरक्षित जडीबुटी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

यसमा इफेड्रिन (Ephedrine) पाइने भएकाले अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा रक्तचाप बढ्ने र मुटुको धड्कन तेज हुन सक्छ। त्यसैले उच्च रक्तचाप र मुटुको समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन। डिप्रेसनको औषधि (MAO inhibitors) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन किनभने यसले औषधिसँग अन्तरक्रिया (Drug interactions) गर्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू र बालबालिकाहरूका लागि यो सुरक्षित मानिए तापनि गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ। तोकिएको मात्राभन्दा बढी सेवन गर्दा अनिद्रा, बेचैनी र स्नायु सम्बन्धी समस्याहरू देखा पर्न सक्छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

बल्य (Balya): शरीरलाई बल, शक्ति र ऊर्जा प्रदान गर्ने औषधीय गुण (Strength promoting)।

वातनाशक (Vata pacifying): शरीरमा बढेको वात दोष (हावा र अन्तरिक्षको तत्त्व) लाई सन्तुलनमा ल्याउने र दुखाइ कम गर्ने प्रक्रिया।

ग्राही (Grahi / Absorbent): शरीरमा रहेको अतिरिक्त तरल पदार्थलाई सोस्ने र दिसालाई बाँध्ने गुण, जुन पखाला रोक्न उपयोगी हुन्छ।

स्निग्ध (Snigdha / Unctuous): शरीरमा चिल्लोपना र ओसिलोपना ल्याउने गुण, जसले सुख्खापन हटाउँछ।

प्रजास्थापन (Prajasthapana): प्रजनन स्वास्थ्यलाई सुधार गर्ने र गर्भलाई स्थिर राख्न मद्दत गर्ने आयुर्वेदिक गुण।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी (Brain tonic)।

गुग्गुल (गुग्गुलु / Commiphora mukul)

१. परिचय (Introduction)

गुग्गुल (Guggul) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र पवित्र औषधीय वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'कोमिफोरा मुकुल' (Commiphora mukul) हो र यो 'बर्सेरासी' (Burseraceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'गुग्गुलु', 'पुर', 'महिषाक्ष' र 'पलङ्कष' जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। गुग्गुलु शब्दको अर्थ "रोगहरूबाट रक्षा गर्ने" भन्ने हुन्छ। यो मुख्यतया सुक्खा र मरुभूमि जस्तो हावापानी भएको क्षेत्रमा पाइने सानो काँडेदार रूख हो। यसको बोक्राबाट निस्कने खोटो वा चोप (Resin) लाई नै गुग्गुल भनिन्छ, जुन सुकेपछि कडा र सुगन्धित हुन्छ।

नेपाली समाजमा गुग्गुलको प्रयोग केवल औषधिको रूपमा मात्र नभई धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यहरूमा पनि व्यापक रूपमा गरिन्छ। पूजाआजा, हवन र धूप बाल्ने कार्यमा यसको सुगन्धित धुवाँले वातावरणलाई शुद्ध र कीटाणुरहित बनाउने विश्वास गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, हजारौं वर्षदेखि आयुर्वेदमा यसलाई एक शक्तिशाली रसायन (Rejuvenator) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन गर्ने औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र जोर्नीका दुखाइहरू कम गर्न नेपाली घरपरिवारमा यसको प्रयोग परम्परागत रूपमा हुँदै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गुग्गुलको महिमा र औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको गुणधर्मबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

गुग्गुलुर्विशदस्तिक्तो वीर्योष्णः पित्तलः सरः ।

कषायः कटुकः पाके कटू रूक्षो लघुः परः ॥
भग्नसन्धानकृद् वृष्यः सूक्ष्मः स्वर्यो रसायनः ।
दीपनः पिच्छिलो बल्यः कफवातव्रणापचीः ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादि वर्ग - श्लोक ३८-३९)

नेपाली अनुवाद: गुग्गुल विशद (स्वच्छ), तिक्त (तीतो), उष्ण वीर्य (तातो प्रकृतिको), पित्त बढाउने र सर (शरीरमा फैलिने) गुण भएको हुन्छ। यो कषाय (टर्रो) र कटु (पिरो) रसयुक्त हुन्छ, पचेपछि (विपाकमा) कटु हुन्छ, तथा रूक्ष (सुक्खा) र लघु (हलुका) हुन्छ। यसले भाँचिएको हड्डी जोड्न मद्दत गर्छ, वृष्य (यौन शक्ति बढाउने), सूक्ष्म (शरीरका सूक्ष्म नलीहरूमा पुग्ने), स्वर राम्रो गर्ने र रसायन

(बुढ्यौली रोक्ने) गुणयुक्त हुन्छ। यसले जठराग्नि (पाचन शक्ति) बढाउँछ, पिच्छिल (चिल्लो) हुन्छ, बल प्रदान गर्छ र कफ, वात, घाउ तथा अपची (गाँठागुँठी) रोगलाई नाश गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मः

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कटु (Pungent), कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रूक्ष (Dry), सूक्ष्म (Subtle), विशद (Clear)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गुग्गुललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ, सुन्निने समस्या र मोटोपन घटाउन यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:

जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and Joint Pain): शुद्ध गुग्गुललाई गाईको घिउमा फुराएर धुलो बनाउने। यस धुलोलाई आधादेखि एक ग्रामको मात्रामा मनतातो पानी वा दूधसँग बिहान-बेलुका सेवन गर्नाले जोर्नी दुख्ने, सुन्निने र बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) मा अत्यन्त लाभ मिल्छ।

मोटोपन र कोलेस्ट्रोल (Obesity and High Cholesterol): गुग्गुलको धुलोलाई मनतातो पानी वा महसँग नियमित रूपमा सेवन गर्नाले शरीरको अतिरिक्त बोसो पग्लन्छ र तौल नियन्त्रणमा मद्दत पुग्छ। यसले रगतमा भएको खराब बोसो (Cholesterol) लाई पनि घटाउँछ।

घाउ र छालाका समस्या (Wounds and Skin Issues): गुग्गुललाई पानीमा घोटेर लेप बनाई पुरानो घाउ, खटिरा वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउनाले छिटो निको हुन्छ। यसको एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) गुणले संक्रमण हुनबाट रोक्छ।

श्वासप्रश्वास र खोकी (Respiratory Issues): गुग्गुललाई आगोको भुङ्ग्रोमा हालेर त्यसको धुवाँ सुँघ्दाले बन्द नाक खुल्छ, दम र खोकीमा राहत मिल्छ तथा श्वासप्रश्वास नली सफा हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुग्गुलमा अद्वितीय औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई आधुनिक र परम्परागत दुवै चिकित्सामा महत्त्वपूर्ण बनाएको छ। यसमा मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने

(Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र बोसो घटाउने (Hypolipidemic) गुणहरू रहेका छन्।

यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण प्रयोग मुटु र रक्तनलीका रोगहरूमा हुन्छ। यसले रगतमा रहेको ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) र एलडिएल (LDL - खराब कोलेस्ट्रोल) लाई घटाउँछ भने एचडिएल (HDL - असल कोलेस्ट्रोल) लाई बढाउँछ। यसले गर्दा रक्तनलीमा बोसो जम्ने (Atherosclerosis) प्रक्रिया रोकिन्छ र हृदयाघातको जोखिम कम हुन्छ। त्यस्तै, यसको एन्टी-इन्फ्लामेटरी गुणले गर्दा ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) र गाउट (Gout) जस्ता जोर्नीका रोगहरूमा दुखाइ र सुन्निने समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ। थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यक्षमता बढाउन पनि यसले मद्दत गर्छ, जसले गर्दा हाइपोथाइरोइडिज्म (Hypothyroidism) को उपचारमा यो उपयोगी मानिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, शुद्ध गरिएको गुग्गुलको सामान्य सेवन मात्रा (Dosage) ५०० मिलिग्रामदेखि १ ग्रामसम्म दिनको दुईदेखि तीन पटकसम्म मनतातो पानी, दूध वा महसँग लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि गुग्गुललाई मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषणात्मक तत्त्वहरू (Nutritional components) पनि पाइन्छन्। यस खोटोमा आवश्यक तेलहरू (Essential oils), एमिनो एसिड (Amino acids), र विभिन्न खनिज पदार्थहरू समावेश हुन्छन्।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसमा रहेका प्लान्ट स्टेरोल्स (Plant sterols) ले शरीरको मेटाबोलिज्म (Metabolism) लाई सुधार गर्न र बोसोलाई ऊर्जामा परिणत गर्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै, यसमा केही मात्रामा क्याल्सियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू पनि पाइन्छन् जसले हड्डीको स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउन योगदान पुऱ्याउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गुग्गुलले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and psychological health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Medhya - मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ।

यसको सुगन्धित धुवाँले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट गुणले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। यसले शरीरको रक्तसञ्चारलाई सुधार्ने भएकाले

मस्तिष्कमा पर्याप्त अक्सिजन पुग्छ, जसले मानसिक थकान हटाउन र राम्रो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। सात्त्विक गुण भएकोले यसको प्रयोगले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउन ध्यान र योगमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले गुग्गुलका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसको मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व 'गुग्गुलस्टेरोन' (Guggulsterones - Z and E) हो।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि गुग्गुलस्टेरोनले कलेजोमा कोलेस्ट्रोलको उत्पादनलाई नियन्त्रण गर्ने रिसेप्टरहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा रगतमा लिपिडको मात्रा (Hypolipidemic action) घट्छ। यसका साथै, यसमा रहेको 'बोस्वेलिक एसिड' (Boswellic acid) जस्ता तत्त्वहरूले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया गराउने इन्जाइमहरूलाई रोक्छन्, जसले यसको एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) क्षमतालाई पुष्टि गर्छ। अनुसन्धानहरूले यो पनि देखाएका छन् कि यसले थाइरोइड ग्रन्थिबाट निस्कने हर्मोनको उत्पादनलाई उत्तेजित गर्छ, जसले शरीरको मेटाबोलिक दर (Metabolic rate) बढाउँछ र तौल घटाउन (Anti-obesity effect) मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गुग्गुल अत्यन्त प्रभावकारी औषधि भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू (Precautions) अपनाउनु जरुरी छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन किनभने यसले पाठेघरलाई उत्तेजित गर्न सक्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

रक्तस्राव सम्बन्धी समस्या (Bleeding disorders): यसले रगतलाई पातलो बनाउने काम गर्छ, त्यसैले शल्यक्रिया (Surgery) गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अघि यसको सेवन बन्द गर्नुपर्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): कोलेस्ट्रोल घटाउने आधुनिक औषधिहरू, रगत पातलो गर्ने औषधिहरू (जस्तै: Aspirin) र थाइरोइडका औषधिहरू सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta Dosha): यो उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी वा पित्त बढेको अवस्थामा यसको अधिक सेवनले पेट पोल्ने, पखाला लाग्ने वा छालामा खटिरा आउने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

विशद (Vishada): स्वच्छ वा सफा गर्ने गुण (Clear or purifying quality)।

वृष्य (Vrishya): प्रजनन क्षमता र यौन शक्ति बढाउने औषधीय गुण (Aphrodisiac property)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषहरूलाई पुनर्जीवन दिने र बुढ्यौली रोक्ने प्रक्रिया (Rejuvenating therapy)।

पिच्छिल (Pichchhila): चिल्लो वा टाँसिने गुण भएको (Viscous or slimy quality)।

अपची (Apachi): शरीरमा आउने गाँठागुँठी वा ग्रन्थि सुन्निने रोग (Lymphadenitis or glandular swelling)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic or cognitive enhancer)।

जुनेलो (प्रियङ्गु / Setaria italica)

१. परिचय (Introduction)

जुनेलो (Foxtail Millet) नेपाली भान्सा र कृषि परम्परामा परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र पौष्टिक अन्न हो। यसलाई संस्कृतमा 'प्रियङ्गु' वा 'कङ्गु' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'सेटेरिया इटालिका' (Setaria italica) हो। यो पोएसी (Poaceae) अर्थात् घाँस परिवारअन्तर्गत पर्ने एक प्रकारको कोदो प्रजातिको अन्न हो। यसको बाला स्यालको पुच्छर जस्तो देखिने भएकोले अंग्रेजीमा यसलाई 'फक्सटेल मिलेट' (Foxtail Millet) भनिएको हो।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा जुनेलोको विशेष स्थान छ। विशेषगरी पहाडी र हिमाली भेगमा यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई चामलको विकल्पको रूपमा भात, रोटी, ढिँडो र खीर बनाएर खाने चलन छ। यो सुख्खा सहनसक्ने र कम मलजलमा पनि राम्रो उत्पादन दिने बाली भएकोले यसलाई 'गरिबको अन्न' पनि भनिन्थ्यो, तर आजभोलि यसको अद्वितीय स्वास्थ्य लाभ र पौष्टिक तत्त्वको कारणले यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा विश्वभरि नै उच्च महत्त्व दिन थालिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा जुनेलो (कङ्गु/प्रियङ्गु) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। महर्षि चरक र सुश्रुतले यसलाई 'क्षुद्र धान्य' (Minor Cereals) वर्गमा राखेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुको धान्यवर्गमा यसको गुणधर्मको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

श्लोक:

"कङ्गुः कषाया मधुरा शीता रूक्षा च वातकृत्।
भग्नसन्धानकृत् पित्तकफघ्नी व्रणरोपणी॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

कङ्गु (जुनेलो) स्वादमा कषाय (टर्रो) र मधुर (गुलियो) हुन्छ। यो स्वभावले शीत (चिसो) र रूक्ष (सुख्खा) हुन्छ, जसले वात दोषलाई बढाउँछ। यसले भाँचिएको हड्डी जोड्न (भग्नसन्धान) मद्दत गर्छ, पित्त र कफ दोषलाई नाश गर्छ र घाउ खटिरा निको पार्न (व्रणरोपण) सहयोग गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको कुरा गर्दा जुनेलोको रस (Taste) मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) रूक्ष (Dry) र लघु (Light) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha

effect) सन्दर्भमा यसले कफ र पित्तलाई शमन गर्छ (Pacifies Kapha and Pitta) तर अत्यधिक सेवनले वात दोष बढाउन सक्छ (Increases Vata in excess)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा जुनेलोलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। हड्डी भाँचिएको वा मर्किएको अवस्थामा (Bone Fractures and Sprains) आयुर्वेदमा यसलाई 'भग्नसन्धानकृत्' भनिएको छ। गाउँघरमा हड्डी भाँचिदा वा मर्किएको बेला जुनेलोको पिठोलाई गाईको घिउ वा दूधमा पकाएर लेप बनाई बाँध्ने चलन छ। साथै, यसको खीर वा जाउलो बनाएर बिरामीलाई खुवाउँदा हड्डी छिटो जोडिन मद्दत पुग्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management) का लागि मधुमेह (चिनी रोग) का बिरामीहरूका लागि जुनेलो अमृत समान मानिन्छ। चामलको सट्टा जुनेलोको भात वा रोटी नियमित खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलित रहन्छ। पाचन समस्या र पखाला (Digestive Issues and Diarrhea) को सन्दर्भमा यसको ग्राही (Absorbent) गुणको कारणले पखाला लाग्दा वा आउँ पर्दा जुनेलोको भुटेको पिठोलाई मोहीसँग मिसाएर खुवाउने परम्परागत चलन छ। सुत्केरी महिलाको लागि (For Postpartum Mothers) सुत्केरी अवस्थामा शरीरलाई तागत दिन र दूध बढाउन जुनेलोको जाउलोमा ज्वानो र घिउ हालेर खुवाउने गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

जुनेलोमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट उपचारात्मक अन्न बनाउँछ। मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणको कारण जुनेलोमा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Low Glycemic Index) हुन्छ। यसले कार्बोहाइड्रेटको पाचन प्रक्रियालाई ढिलो गराउँछ, जसले गर्दा खाना खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न पाउँदैन।

हृदय स्वास्थ्य (Cardioprotective) को लागि यसमा पाइने म्याग्नेसियम र पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउने र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउने काम गर्छ। एन्टिअक्सिडेन्ट र सुजन कम गर्ने (Antioxidant and Anti-inflammatory) गुणको सन्दर्भमा जुनेलोमा प्रशस्त मात्रामा फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) पाइन्छन्, जसले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) र सुजन (Inflammation) लाई कम गर्छ। हड्डी बलियो बनाउने (Bone Strengthening) कार्यमा क्याल्सियम र फस्फोरसको राम्रो स्रोत भएकोले यसले अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जस्ता हड्डीका रोगहरूबाट बचाउँछ। स्वस्थ व्यक्तिको लागि दैनिक ५० देखि १०० ग्राम जुनेलोको सेवन उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

जुनेलो पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम जुनेलोमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन्। यसमा प्रोटिन (Protein) करिब ११-१२ ग्राम पाइन्छ, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण एमिनो एसिडहरू हुन्छन्। फाइबर (Dietary Fiber) करिब ६-८ ग्राम हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन।

भिटामिनहरूको (Vitamins) कुरा गर्दा यो भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी B1-Thiamine, B2-Riboflavin, र B3-Niacin) को उत्कृष्ट स्रोत हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा यसमा आइरन (फलाम), क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र जिंक प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। यो पूर्ण रूपमा ग्लुटेन-रहित (Gluten-free) भएकोले सिलियाक रोग (Celiac disease) भएका वा ग्लुटेन पचाउन नसक्ने व्यक्तिहरूका लागि उत्तम विकल्प हो।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट जुनेलोमा सात्त्विक गुण हुन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ। स्नायु प्रणालीको पोषण (Nervine Tonic) को लागि यसमा पाइने भिटामिन बी-१ (Thiamine) र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) को सन्दर्भमा जुनेलोमा ट्रिप्टोफ्यान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। सेरोटोनिनले मुडलाई राम्रो बनाउने र तनाव कम गर्ने काम गर्छ। निद्रामा सुधार (Improves Sleep Quality) ल्याउन ट्रिप्टोफ्यानले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा पनि सहयोग गर्छ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम भई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्छ। स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function) बढाउन यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा उमेर बढ्दै जाँदा हुने अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता रोगको जोखिम कम हुन्छ र स्मरणशक्ति बढ्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि जुनेलोका परम्परागत गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। सक्रिय रासायनिक यौगिकहरूको (Active Chemical Compounds) कुरा गर्दा जुनेलोमा फेरुलिक एसिड (Ferulic acid), पी-कौमारिक एसिड (p-Coumaric acid), र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता फाइटोकेमिकल्स पाइन्छन्।

एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Action) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि जुनेलोको अर्कमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ।

क्यान्सर प्रतिरोधी सम्भावना (Anticancer Potential) को लागि यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फाइबरले विशेषगरी आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) को जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। न्युरोप्रोटेक्टिभ प्रभाव (Neuroprotective Effect) को सन्दर्भमा यसमा रहेका यौगिकहरूले मस्तिष्कको स्नायु कोषिकालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्ने कुरा आधुनिक अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि जुनेलो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा सावधानी अपनाउनु पर्छ। वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Vata Dosha Individuals) को लागि जुनेलो रूक्ष (सुख्खा) र शीत (चिसो) प्रकृतिको हुने भएकाले वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। खाँदा घिउ वा तेलसँग मिसाएर खानु राम्रो हुन्छ।

थाइरोइडको समस्या (Thyroid Issues) भएकाहरूले काँचो वा राम्ररी नपकाएको जुनेलो खानु हुँदैन किनभने यसमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) हुन सक्छ, जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यमा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैं राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ। पाचन कमजोर भएकाहरू (Weak Digestion) को लागि यसमा फाइबर धेरै हुने भएकाले पाचन शक्ति अत्यन्त कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई पचाउन गाह्रो हुन सक्छ। गर्भावस्था (Pregnancy) मा गर्भवती महिलाहरूले यसलाई सन्तुलित मात्रामा खान सक्छन्, तर अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| **भग्नसन्धानकृत्** | भाँचिएको हड्डी जोड्ने औषधीय गुण | Fracture healing property |

| **क्षुद्र धान्य** | साना दाना हुने अन्नहरू वा मिलेट्स | Minor cereals/Millets |

| **व्रणरोपण** | घाउ खटिरा निको पार्ने प्रक्रिया | Wound healing action |

| **ग्राही** | शरीरमा तरल पदार्थलाई सोस्ने र पखाला रोक्ने गुण | Absorbent/Bowel binding property |

| **रूक्ष** | सुख्खापन ल्याउने गुण, जसले शरीरको चिल्लोपना कम गर्छ | Dryness quality |

| **विपाक** | खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव | Post-digestive effect |

कागुनो (चीनक / Panicum miliaceum)

१. परिचय (Introduction)

कागुनो (Proso Millet) नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा परम्परागत रूपमा खेती गरिने एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र प्राचीन अन्न हो। यसलाई संस्कृतमा 'चीनक' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'प्यानिकम मिलियासियम' (Panicum miliaceum) हो। यो पोएसी (Poaceae) परिवारअन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सामा यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका जिल्लाहरूमा यसलाई मुख्य खाद्यान्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यो ग्लुटेन-रहित (Gluten-free) अन्न भएकाले आधुनिक समयमा यसको लोकप्रियता विश्वभर बढ्दै गएको छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा कागुनोको विशेष स्थान रहेको छ। यसलाई चामलको विकल्पको रूपमा भात पकाएर खाने, खीर बनाउने र विभिन्न चाडपर्वहरूमा परिकारहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ। सुत्केरी महिलाहरूलाई तागत दिन र बिरामी पर्दा छिटो निको हुनका लागि कागुनोको जाउलो वा खीर खुवाउने परम्परा नेपाली समाजमा अझै पनि जीवित छ। कम पानी पर्ने र रुखो जमिनमा पनि सजिलै फल्ने भएकाले यसले खाद्य सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कागुनो (चीनक) लाई 'तृणधान्य वर्ग' (क्षुद्र धान्य) अन्तर्गत राखिएको छ। महर्षि चरक र भावमिश्र जस्ता विद्वानहरूले यसको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरेका छन्। भावप्रकाश निघण्टुको धान्यवर्गमा यसको गुणहरूको बारेमा यसरी वर्णन गरिएको छ:

"चीनकस्तु कषायः स्यान्मधुरो रोचनो लघुः।

वातकृत् कफपित्तघ्नो भग्नसन्धानकृत् परः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद: चीनक (कागुनो) स्वादमा टर्रो (Astringent) र गुलियो (Sweet) हुन्छ। यो रुचिकर र पचाउन हलुका (Light) हुन्छ। यसले वात दोष बढाउँछ भने कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ। यो भाँचिएको हड्डी जोड्न (Fracture healing) अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कागुनोलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको परम्परागत उपचार विधिहरू (घरेलु उपचार विधि) यस प्रकार छन्:

हड्डी भाँचिदा वा मर्कंदा: कागुनोमा हड्डी जोड्ने (Bhagnasandhanakara) विशेष गुण हुन्छ। हड्डी भाँचिएको वा मर्किएको अवस्थामा कागुनोको पिठोलाई गाईको घ्यूमा भुटेर, सख्खर हाली हलुवा बनाएर नियमित खुवाउँदा हड्डी छिटो जोडिन मद्दत पुग्छ।

सुत्केरी अवस्थामा: सुत्केरी महिलालाई शारीरिक कमजोरी हटाउन र तागत दिन कागुनोको खीर वा जाउलो खुवाउने चलन छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र दूधको मात्रा बढाउन सहयोग गर्छ।

मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रण: गाउँघरमा चिनी रोग (मधुमेह) भएका व्यक्तिहरूलाई चामलको सट्टा कागुनोको भात खान सल्लाह दिइन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

पाचन समस्या र मोटोपन: शरीरको तौल घटाउन र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन कागुनोको जाउलोमा ज्वानो र बिरे नुन हालेर खाने गरिन्छ। यसले शरीरमा जमेको अतिरिक्त बोसो (Fat) पगाल्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आयुर्वेदिक र आधुनिक चिकित्सा विज्ञान दुवैले कागुनोको औषधीय मूल्यलाई उच्च मानेका छन्। यसका प्रमुख औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) यस प्रकार छन्:

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): कागुनोमा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Low Glycemic Index) हुन्छ, जसले गर्दा यो खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा बिस्तारै मात्र बढ्छ। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन मद्दत गर्छ।

हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective): यसमा पाइने म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) ले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न मद्दत गर्छ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउने कार्य गर्छ।

शोथरोधी (Anti-inflammatory): कागुनोमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फेनोलिक यौगिकहरूले (Phenolic compounds) शरीरमा हुने सुन्निने समस्या (Inflammation) लाई कम गर्छ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer): यसमा पाइने फाइटिक एसिड (Phytic acid) र फाइबरले विशेषगरी आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) को जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार एक स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म कागुनोको सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कागुनो पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। १०० ग्राम कागुनोमा पाइने प्रमुख पौष्टिक तत्त्वहरू यस प्रकार छन्:

प्रोटिन (Protein): ११-१२ ग्राम। यसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छ।

फाइबर (Dietary Fiber): ८-९ ग्राम। यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): ७० ग्राम। यसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र फस्फोरस (Phosphorus) पाइन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी नियासिन (Niacin - B3) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा कागुनोलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ। यसले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ:

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने भिटामिन बी३ (Niacin) र म्याग्नेसियमले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) सुधार गर्न सहयोग गर्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): कागुनोमा ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। यसले मुडलाई राम्रो बनाउन, तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सेरोटोनिन पछि मेलाटोनिन (Melatonin) मा परिणत हुन्छ, जसले गहिरो र शान्त निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत गर्छ।

मेध्य रसायन (Medhya Rasayana): आयुर्वेदका अनुसार यसले मेध्य (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) कार्य गर्छ र मनलाई शान्त (Sattvic) राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि कागुनोका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्:

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds): कागुनोमा फेरुलिक एसिड (Ferulic acid), क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid), र सिरिन्जिक एसिड (Syringic acid) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन्।

ग्लुटेन-रहित (Gluten-free): वैज्ञानिक परीक्षणहरूबाट यो पूर्ण रूपमा ग्लुटेन-रहित भएको प्रमाणित भएको छ, जसले गर्दा सिलियाक रोग (Celiac disease) भएका व्यक्तिहरूका लागि यो एक उत्तम विकल्प हो।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण (Cholesterol Management): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कागुनोको नियमित सेवनले रगतमा ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) र खराब कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई घटाउँछ र मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई प्रवर्द्धन गर्छ।

एन्टि-एजिङ (Anti-aging): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषहरूलाई फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा बुढ्यौलीको प्रक्रिया (Aging process) ढिलो हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कागुनो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

वात दोष (Vata Dosha): कागुनो रुक्ष (Dry) र वातवर्धक भएकाले शरीरमा वात दोष बढेको अवस्थामा (जस्तै: जोर्नी दुख्ने, अत्यधिक सुख्खापन) यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यस्तो अवस्थामा यसलाई घ्यू वा तेलसँग मिसाएर खानु उपयुक्त हुन्छ।

थाइराइडको समस्या (Thyroid Issues): कागुनोमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) नामक तत्त्व हुन सक्छ, जसले आयोडिनको अवशोषणमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइराइडिजम (Hypothyroidism) भएका व्यक्तिहरूले यसलाई राम्ररी पकाएर र सीमित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

पाचन समस्या: यो पचाउन अलि भारी (Guru) हुने भएकाले कमजोर पाचन शक्ति भएका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भावस्थामा यसको सीमित मात्रामा सेवन गर्नु सुरक्षित मानिन्छ, तर अत्यधिक सेवनले कब्जियत गराउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तृणधान्य (Trinadhanya): घाँस प्रजातिका साना दाना हुने अन्नहरू (Millets)।

भग्नसन्धानकर (Bhagnasandhanakara): भाँचिएको हड्डीलाई जोड्न मद्दत गर्ने औषधीय गुण (Fracture healing property)।

गुरु (Guru): पचाउन भारी वा समय लाग्ने गुण (Heavy to digest)।

रुक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dryness producing quality)।

कषाय (Kashaya): मुखमा टर्रो स्वाद दिने रस (Astringent taste)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्त्व (Brain tonic)।

चिनो (श्यामाक / Echinochloa frumentacea)

१. परिचय (Introduction)

चिनो (Barnyard Millet) नेपाली भान्सा र कृषि परम्परामा प्राचीन कालदेखि नै महत्त्वपूर्ण स्थान ओगटेको एक अत्यन्तै पौष्टिक र बहुमूल्य अन्न हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'इकिनोक्लोवा फ्रुमेन्टेसिया' (Echinochloa frumentacea) हो र यो 'पोएसी' (Poaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत साहित्य र आयुर्वेदमा यसलाई 'श्यामाक' (Shyamaka) भनेर चिनिन्छ। विशेषगरी नेपालका पहाडी र हिमाली भेगहरूमा, जस्तै कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशहरूमा, यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ। चिनो छिटो पाक्ने, कम पानीमा पनि फल्न सक्ने र प्रतिकूल मौसममा पनि हुर्कन सक्ने भएकाले यसलाई सुख्खा क्षेत्रको वरदान र जलवायु अनुकूल (Climate-resilient) बाली मानिन्छ।

नेपाली संस्कृतिमा चिनोको विशेष धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। एकादशी, तीज, शिवरात्री जस्ता व्रत र उपवासको समयमा चामलको सट्टा चिनोको परिकार खाने चलन छ, जसलाई 'फलाहार' (Fasting food) को रूपमा लिइन्छ। यसको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) निकै कम हुने भएकाले यो स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। परम्परागत रूपमा चिनोको भात, खिर, पुवा र रोटी बनाएर खाने चलन छ। आधुनिक समयमा मानिसहरू स्वास्थ्यप्रति सचेत हुँदै जाँदा र नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढ्दै जाँदा चिनो जस्ता रैथाने अन्नहरूको महत्त्व पुनः बढ्न थालेको छ। यसलाई अहिले सहरी क्षेत्रका भान्साहरूमा पनि 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा भित्र्याउन थालिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा श्यामाक (चिनो) लाई एक उत्कृष्ट र औषधीय गुणले भरिपूर्ण अन्नको रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को धान्य वर्गमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"श्यामाकः कषायो मधुरः शीतः कफपित्तहरो लघुः ।

वातलो रूक्षः सङ्ग्राही क्लेदशोषकः ॥"

नेपाली अनुवाद: श्यामाक (चिनो) स्वादमा टर्रो (Astringent) र गुलियो (Sweet) हुन्छ। यसको प्रभाव चिसो (Cold) हुन्छ, यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ र पचाउन हलुका (Light) हुन्छ। यसले वात दोष बढाउँछ, यो रुखो (Dry) हुन्छ, मललाई बाँध्ने (Absorbent) र शरीरको अतिरिक्त चिस्यान वा ओस (Moisture) लाई सुकाउने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): लघु (Light to digest), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा चिनोलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रण: गाउँघरमा चिनी रोग (मधुमेह) भएका व्यक्तिहरूलाई सेतो चामलको सट्टा चिनोको भात खान सल्लाह दिइन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

घरेलु उपचार विधि: ५० ग्राम चिनोलाई रातभरि पानीमा भिजाउने र बिहान त्यसलाई राम्ररी पखालेर माटोको वा फलामको भाँडामा पकाएर तरकारी वा दालसँग नियमित रूपमा दिनको एक पटक सेवन गर्ने।

तौल घटाउन (Weight Loss): मोटोपन घटाउन चाहनेहरूका लागि चिनो एक उत्तम विकल्प हो। यसले लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन र शरीरको अतिरिक्त बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार विधि: चिनोलाई हल्का भुटेर पिठो बनाउने र बिहानको खाजामा त्यसको रोटी वा खोले (Porridge) बनाएर मनतातो पानीसँग खाने।

पाचन सुधार र कब्जियत (Constipation): चिनोमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ र दिसा खुलाउँछ।

घरेलु उपचार विधि: चिनोको जाउलो (Gruel) बनाएर त्यसमा थोरै गाईको घिउ र जिराको झानो हालेर बेलुकाको खानाको रूपमा खाँदा पेट सफा हुन्छ र पाचन सुध्रिन्छ।

शरीरको जलन (Body Burning Sensation): पित्त बढेर शरीरमा, विशेषगरी हातखुट्टाको पैतालामा जलन हुँदा चिनोको प्रयोग लाभदायक हुन्छ।

घरेलु उपचार विधि: चिनोलाई गाईको दूधमा पकाएर खिर बनाउने र त्यसमा थोरै सुकुमेल हालेर चिसो पारेर खाँदा शरीरको तापक्रम सन्तुलित हुन्छ र जलन कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चिनोमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक प्रभावकारी प्राकृतिक ओखती बनाउँछ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): चिनोमा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Low Glycemic Index) हुने भएकाले यसले कार्बोहाइड्रेटको पाचनलाई ढिलो बनाउँछ र रगतमा ग्लुकोजको स्तरलाई अचानक बढ्न दिँदैन। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन पनि मद्दत गर्छ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्दछन्, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) जस्ता समस्यामा राहत मिल्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): चिनोको बोक्रामा केही यस्ता तत्त्वहरू हुन्छन् जसले हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछन् र पेटको संक्रमणबाट बचाउँछन्।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective): यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले रक्तचाप (Blood pressure) लाई नियन्त्रणमा राखी मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि दैनिक ५० देखि १०० ग्राम चिनोको सेवन उपयुक्त मानिन्छ। रोगको अवस्था हेरी चिकित्सकको सल्लाहमा यसको मात्रा निर्धारण गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चिनो पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्:

प्रोटिन (Protein): चिनोमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन पाइन्छ, जसमा आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) हुन्छन्। यसले मांसपेशीहरूको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्दछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा अत्यधिक मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): चिनोमा फलाम (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र फस्फोरस (Phosphorus) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी थियामिन (Thiamine), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ।

ग्लुटेन मुक्त (Gluten-free): चिनो पूर्ण रूपमा ग्लुटेन मुक्त हुन्छ, त्यसैले सिलियाक रोग (Celiac disease) भएका वा ग्लुटेन पचाउन नसक्ने (Gluten intolerance) व्यक्तिहरूका लागि यो अत्यन्तै सुरक्षित र लाभदायक हुन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चिनोको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): चिनोमा पाइने म्याग्नेसियम र ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिडले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। यसले मुडलाई सन्तुलित राख्न, तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सेरोटोनिनले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा पनि सहयोग गर्दछ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या हट्छ र गहिरो तथा शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Memory and Cognitive Function): यसमा पाइने भिटामिन बी र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन् र स्मरणशक्ति (Memory) तथा संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछन्।

सात्त्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार चिनो एक सात्त्विक आहार हो। यसको सेवनले मनमा शान्ति, एकाग्रता र सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ। यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले बुद्धिको विकास गर्दछ र मानसिक थकान हटाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि चिनोका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic Compounds): चिनोमा प्रशस्त मात्रामा फेनोलिक एसिड र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) पाइन्छन्। यी शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हुन् जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी क्यान्सर र मुटु रोगको जोखिम कम गर्दछन्।

प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant Starch): यसमा पाइने प्रतिरोधी स्टार्चले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाहरूका लागि प्रियोबायोटिक (Prebiotic) को काम गर्दछ, जसले पेटको स्वास्थ्यलाई सुधार्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव (Hypoglycemic Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि चिनोको नियमित सेवनले रगतमा ग्लुकोजको स्तरलाई उल्लेखनीय रूपमा घटाउँछ, जसले यसलाई मधुमेह व्यवस्थापनको लागि एक प्रमाणित आहार बनाउँछ।

एन्टि-हाइपरलिपिडेमिक प्रभाव (Anti-hyperlipidemic Effect): अनुसन्धानहरूले चिनोले रगतमा ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) र खराब कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई घटाउने कुरा पुष्टि गरेका छन्, जसले रक्तनलीहरूमा बोसो जम्न दिँदैन।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि चिनो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Vata Dosha): चिनोले वात दोष बढाउने (Vata vardhaka) र रुखोपन (Dryness) ल्याउने भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। खाँदा प्रशस्त घिउ वा तेलको प्रयोग गर्नुपर्छ।

थाइरोइड समस्या (Thyroid Issues): काँचो वा राम्ररी नपाकेको चिनोमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) हुन सक्छ जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैँ राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney Patients): यसमा पोटासियम र फस्फोरसको मात्रा बढी हुने भएकाले गम्भीर मिर्गौला रोग भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): सामान्य मात्रामा खाँदा यो सुरक्षित हुन्छ, तर अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसको रुखो गुणले कब्जियत गराउन सक्ने भएकाले सन्तुलित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले मुखलाई सुक्खा बनाउँछ र घाउ खटिरा निको पार्न मद्दत गर्छ।

क्लेदशोषक (Kledashoshaka): शरीरमा रहेको अतिरिक्त चिस्यान, ओस वा तरल पदार्थलाई सुकाउने गुण (Moisture absorbing property)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने, स्मरणशक्ति र बुद्धि विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, पवित्र र एकाग्र बनाउने शुद्ध आहार वा गुण (Pure and mind-calming property)।

ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index): कुनै पनि खानेकुरा खाएपछि त्यसले कति छिटो रगतमा चिनीको मात्रा बढाउँछ भनेर नाप्ने सूचक।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तत्त्व।

गोलभेँडा (रक्तफलम् / Solanum lycopersicum)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा नभई नहुने अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तरकारी तथा फलको रूपमा गोलभेँडालाई लिइन्छ। यसको नेपाली नाम 'गोलभेँडा' वा 'टमाटर' हो भने संस्कृतमा यसलाई 'रक्तफलम्' (Raktaphalam) वा 'रक्तमाची' (Raktamachi) भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'सोलानम लाइकोपर्सिकम' (Solanum lycopersicum) हो र यो 'सोलानेसी' (Solanaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ।

गोलभेँडा नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्पराको एक अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ। नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म र हिमालदेखि तराईसम्म हरेक घरमा पाक्ने तरकारी, दाल र विशेषगरी अचारमा गोलभेँडाको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा गोलभेँडाको उत्पत्ति दक्षिण अमेरिकामा भएको मानिन्छ र यो १६औं शताब्दीमा विश्वभर फैलिएको थियो। नेपालमा यसको प्रवेश केही ढिलो भए तापनि यसले छोटो समयमै नेपाली जनजीवन र खानपानमा गहिरो प्रभाव पार्न सफल भयो। यसको अमिलो र मीठो स्वादले खानाको स्वाद मात्र बढाउँदैन, यसमा रहेका अनगिन्ती स्वास्थ्यवर्धक गुणहरूले यसलाई एक उत्कृष्ट औषधीय फलको रूपमा पनि स्थापित गरेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

यद्यपि गोलभेँडा प्राचीन कालमा भारतवर्षमा उपलब्ध थिएन, तर आधुनिक आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू र 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) जस्ता ग्रन्थहरूका परिमार्जित संस्करणहरूमा यसको गुण र प्रभावको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'रक्तफलम्' को नामले चिनिन्छ।

यसको गुणलाई वर्णन गर्ने श्लोक यस प्रकार छ:

"रक्तफलं मधुरम् आम्लं गुरु स्निग्धं च वातनुत् ।
उष्णवीर्यं पित्तकरं कफघ्नं रक्तशोधनम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग - परिमार्जित)

नेपाली अनुवाद: रक्तफल (गोलभेँडा) स्वादमा मीठो र अमिलो (Sweet and Sour) हुन्छ। यो पचाउन केही भारी (Heavy) र चिल्लो (Unctuous) प्रकृतिको हुन्छ। यसले वात दोषलाई शान्त पार्छ, उष्ण वीर्य (Heating potency) भएको कारणले पित्त दोषलाई बढाउँछ, कफ दोषलाई नाश गर्छ र रगतलाई शुद्ध गर्ने (Blood purifier) कार्य गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): मधुर (Sweet) र अम्ल (Sour)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): उष्ण (Heating)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने (Vata-Kapha pacifying), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त दोष (Pitta dosha) बढाउने।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा गोलभेँडालाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

रक्तस्राव रोक्न (To stop bleeding): शरीरमा कतै काटिएर घाउ भई रगत बगेको अवस्थामा ताजा गोलभेँडाको रस वा लेदो बनाएर घाउमा लगाउँदा यसले रगत बग्न रोक्ने र घाउलाई छिटो निको पार्ने परम्परागत विश्वास रहेको छ।

पाचन सुधार र भोक जगाउन (For digestion and appetite): अपच भएको वा भोक नलागेको अवस्थामा एउटा पाकेको गोलभेँडालाई आगोमा पोलेर त्यसमा कालो नुन (Black salt) र मरिचको धुलो (Black pepper) मिसाएर खाँदा पाचन प्रणाली बलियो हुने र भोक जाग्ने गर्दछ।

छालाको चमक र सौन्दर्यका लागि (For skin glow): घामले डढेको छाला (Sunburn) वा अनुहारमा दागधब्बा भएको अवस्थामा गोलभेँडाको गुदीलाई अनुहारमा दलेर १५-२० मिनेटपछि पखाल्दा छालामा प्राकृतिक चमक आउँछ र दागहरू कम हुन्छन्।

तौल घटाउन (For weight loss): बिहान खाली पेटमा एक गिलास ताजा गोलभेँडाको जुस पिउने परम्परागत विधिले शरीरको अतिरिक्त बोसो घटाउन र मोटोपन नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गोलभेँडामा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले विभिन्न रोगहरूको रोकथाम र उपचारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): गोलभेँडामा सुजन कम गर्ने तत्वहरू पाइन्छन् जसले शरीरका भित्री अङ्गहरू र जोर्नीहरूमा हुने सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

कीटाणुनाशक (Antimicrobial): यसको रसमा प्राकृतिक रूपमै कीटाणुहरूसँग लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले पेटका सङ्क्रमणहरू र बाहिरी घाउहरूमा कीटाणुको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): गोलभेँडामा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा निकै कम हुने र फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

अक्सिडेन्ट प्रतिरोधी (Antioxidant): यसमा रहेको उच्च एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र क्यान्सर (Cancer) जस्ता घातक रोगहरूको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्दछ। विशेषगरी प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate cancer) रोक्न यो प्रभावकारी मानिन्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले एक स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा १ देखि २ वटा मध्यम आकारको पाकेको गोलभेँडा वा ५० देखि १०० मिलिलिटर ताजा जुस सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गोलभेँडा पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन ए (Vitamin A) ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउँछ भने भिटामिन के (Vitamin K) ले हड्डी बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): गोलभेँडामा पोटासियम (Potassium) प्रशस्त हुन्छ जसले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसका साथै म्याग्नेसियम (Magnesium) र फस्फोरस (Phosphorus) जस्ता खनिजहरू पनि पाइन्छन्।

फाइबर र प्रोटिन (Fiber and Proteins): यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन। यसमा सामान्य मात्रामा प्रोटिन पनि पाइन्छ।

लाइकोपिन (Lycopene): गोलभेँडालाई रातो रङ प्रदान गर्ने मुख्य तत्व लाइकोपिन हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गोलभेँडाको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain health): यसमा पाइने लाइकोपिन र भिटामिन सी ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्, जसले गर्दा अल्जाइमर (Alzheimer's) र डिमेन्सिया (Dementia) जस्ता मस्तिष्क सम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and anxiety reduction): गोलभेँडामा पाइने फोलिक एसिड (Folic acid) र भिटामिन बी-६ (Vitamin B6) ले मस्तिष्कमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) र 'डोपामाइन' (Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छन्। यसले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

स्मरणशक्ति र निद्रा (Memory enhancement and sleep quality): यसको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ। साथै, यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) ल्याउन पनि सहयोग गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष वर्गीकरण नगरिए तापनि, यसको ताजा र प्राकृतिक सेवनले शरीरमा 'सात्विक' (Sattvic) ऊर्जा प्रदान गर्दछ जसले मनलाई शान्त र एकाग्र राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि गोलभेँडाका परम्परागत र औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्।

लाइकोपिन (Lycopene): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि लाइकोपिन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले मुटु रोग (Cardiovascular diseases) र विभिन्न प्रकारका क्यान्सरहरूको जोखिमलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्दछ। पकाएको गोलभेँडामा लाइकोपिनको मात्रा अझ बढी सक्रिय र शरीरले सजिलै सोस्न सक्ने (Bioavailable) हुन्छ।

बिटा-क्यारोटिन (Beta-carotene): यो तत्व शरीरमा गएर भिटामिन ए मा परिणत हुन्छ, जसले आँखाको स्वास्थ्य (Eye health) र छालाको सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ भन्ने कुरा विज्ञानले पुष्टि गरेको छ।

क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid): यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न र उच्च रक्तचाप (Hypertension) लाई सन्तुलनमा शारीरिक सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ भन्ने कुरा विभिन्न क्लिनिकल परीक्षणहरूबाट प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गोलभेँडा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि केही विशेष अवस्था र रोगहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney stones): गोलभेँडाको दानामा 'अक्जालेट' (Oxalates) र क्याल्सियम उच्च मात्रामा पाइने भएकाले मिर्गौला वा पित्तथैलीमा पत्थरी भएका बिरामीहरूले यसको दाना निकालेर मात्र खानु पर्छ वा सेवन कम गर्नु पर्छ।

बाथ रोग र जोर्नी दुखाइ (Arthritis and joint pain): यो 'सोलानेसी' परिवारको वनस्पति भएकाले यसमा 'सोलानिन' (Solanine) नामक तत्व पाइन्छ। यसले बाथ रोग वा जोर्नी दुख्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूमा सुजन र दुखाइ बढाउन सक्छ।

अम्लपित्त (Acid reflux / Hyperacidity): गोलभेँडा स्वभावैले अमिलो (अम्लीय) हुने भएकाले ग्यास्ट्रिक, अल्सर वा अम्लपित्तको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, यसले छाती पोल्ने समस्या बढाउन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and lactation): गर्भावस्थामा यसको सामान्य सेवन लाभदायक हुन्छ, तर अत्यधिक मात्रामा काँचो गोलभेँडा खाँदा पेटमा ग्यास भरिने वा अपच हुने सम्भावना रहन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

यस अध्यायमा प्रयोग भएका केही कठिन आयुर्वेदिक तथा संस्कृत शब्दहरूको सरल नेपाली र अंग्रेजी अर्थ तल प्रस्तुत गरिएको छ:

रक्तशोधक (Raktashodhaka): रगतमा भएका विकार र फोहोर तत्वहरूलाई हटाएर रगत सफा गर्ने गुण। (Blood purifier)

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा गर्मी वा ताप उत्पन्न गर्ने औषधीय प्रभाव वा तातो प्रकृति। (Heating potency)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण। (Brain tonic / Cognitive enhancer)

वातनुत् (Vatanut): शरीरमा बढेको वात दोष (हावाको तत्व) लाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने गुण। (Vata pacifying)

अम्लपित्त (Amlapitta): पेटमा अम्ल (एसिड) को मात्रा बढेर छाती र घाँटी पोल्ने अवस्था, जसलाई सामान्य भाषामा ग्यास्ट्रिक भनिन्छ। (Acid reflux / Hyperacidity)

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपना वा ओसिलोपना प्रदान गर्ने गुण, जसले सुख्खापन हटाउँछ। (Unctuous / Oily)

इमली (अम्लिका/चिञ्चा / Tamarindus indica)

१. परिचय (Introduction)

इमली (Tamarind) नेपाली भान्सामा प्रयोग हुने एक अत्यन्त लोकप्रिय, बहुउपयोगी र स्वादिलो अमिलो फल हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'Tamarindus indica' (टामारिन्डस इन्डिका) हो र यो 'Fabaceae' (फ्याबेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत भाषामा यसलाई 'अम्लिका', 'चिञ्चा', 'तिन्तिडी' वा 'चुक्रिका' जस्ता विभिन्न नामहरूले चिनिन्छ। नेपालको तराई, भित्री मधेश र पहाडका तल्लो उष्ण क्षेत्रहरूमा यसको विशाल र छहारीदार रूख प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसको फलको गुदीलाई विशेषगरी अचार, चटनी, दाल, तरकारी र विभिन्न परिकारहरूमा अमिलो तथा विशिष्ट स्वाद थप्न व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली संस्कृति, परम्परा र दैनिक जनजीवनमा इमलीको विशेष र गहिरो महत्त्व रहेको छ। यसले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। गर्मी मौसममा यसको सर्वत बनाएर पिउने चलन नेपाली समाजमा पुरानो हो। ऐतिहासिक रूपमा, इमलीलाई केवल मसला वा स्वाद बढाउने पाककलाको तत्त्वको रूपमा मात्र नभई एक अत्यन्त प्रभावकारी र भरपर्दो औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको पात, बोक्रा, फूल, फलको गुदी र गेडा (बीउ) सबै आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणालीमा विभिन्न जटिल रोगहरूको उपचारका लागि प्रयोग हुन्छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा इमलीको गुण, प्रभाव र औषधीय प्रयोगको विस्तृत तथा गहिरो वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु', 'चरक संहिता' र 'सुश्रुत संहिता' जस्ता आधिकारिक ग्रन्थहरूमा यसलाई महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा लिइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'को आम्रादि वर्गमा इमली (अम्लिका) को बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"अम्लिका ग्राहिणी गुर्वी वातघ्नी पित्तकफप्रदा ।
पक्वा तु दीपनी रूक्षा कफवातविनाशिनी ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: काँचो इमली ग्राही (मललाई बाँध्ने), भारी, वात दोषलाई नाश गर्ने तर पित्त र कफ दोषलाई बढाउने प्रकृतिको हुन्छ। तर राम्ररी पाकेको इमलीले जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई प्रदीप्त गर्छ, रूखो हुन्छ र कफ तथा वात दोषलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): अम्ल (Sour - अमिलो)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy - पचाउन भारी), रूक्ष (Dry - सुख्खा)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot - तातो प्रकृतिको)

विपाक (Post-digestive effect): अम्ल (Sour - पचेपछि पनि अमिलो नै रहने)

दोष प्रभाव (Dosha effect): पाकेको इमलीले वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ (Vata-Kapha pacifying) भने पित्त दोषलाई बढाउँछ (Pitta aggravating)। काँचो इमलीले भने पित्त र कफ दुवैलाई अत्यधिक बढाउँछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा पुस्तौंदेखि इमलीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभावकारी घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ:

पाचन सुधार र अरुचि (Indigestion and Anorexia): खानामा रुचि नहुँदा वा पाचन प्रणाली कमजोर हुँदा पाकेको इमलीको रसमा थोरै बिरे नुन (Black salt), भुटेको जिराको धुलो र मरिच मिसाएर पिउनाले पाचन शक्ति तीव्र रूपमा बढ्छ र भोक लाग्छ।

कब्जियत निवारण (Constipation Relief): पाकेको इमलीको गुदीलाई मनतातो पानीमा भिजाएर, राम्ररी मिचेर छानी त्यसमा थोरै सख्खर (Jaggery) वा मह मिसाएर राती सुत्नुअघि पिउनाले बिहान पेट पूर्ण रूपमा सफा हुन्छ। यो एक अत्यन्त सुरक्षित र प्राकृतिक रेचक (Laxative) हो।

ज्वरो र अत्यधिक तिर्खा (Fever and Excessive Thirst): ज्वरो आएको बेला शरीरको तापक्रम बढ्ने र अत्यधिक तिर्खा लाग्ने समस्यामा इमलीको पानी (Tamarind water) पिउनाले शरीरलाई भित्री रूपमा शीतलता प्रदान गर्छ र तिर्खा मेटाउँछ।

पोलेको घाउ र सुन्निएको (Burns and Swelling): इमलीको हरियो पातलाई पिनेर लेप बनाई सुन्निएको ठाउँमा, जोर्नी दुखेको ठाउँमा वा आगोले पोलेको घाउमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

घाँटी दुखेको र टन्सिल (Sore Throat and Tonsillitis): इमलीको पात वा बोक्रा उमालेको मनतातो पानीले दिनमा तीन-चार पटक कुल्ला (Gargle) गर्नाले घाँटीको खसखस, टन्सिल सुन्निएको र दुखाइ प्रभावकारी रूपमा कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

इमलीमा विभिन्न शक्तिशाली औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी बनाउँछ:

रेचक र पाचन प्रणाली सुधार (Laxative and Digestive): यसमा पाइने टार्टारिक एसिड (Tartaric acid), म्यालिक एसिड र पोटासियमले आन्द्राको चाललाई सहज बनाई पुरानो कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। यसले ग्यास्ट्रिक जुस (Gastric juice) र पित्तको स्राव बढाएर समग्र पाचन प्रक्रियालाई सुधार्छ।

एन्टि-अक्सिडेन्ट र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी (Antioxidant and Anti-inflammatory): इमलीमा पाइने पोलिफेनोल (Polyphenols), भिटामिन सी र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ र आन्तरिक तथा बाह्य सुन्निने समस्या (Inflammation) लाई रोक्छ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि इमलीको बोक्रा, पात र फलको अर्कले कलेजोलाई मदिरा र अन्य विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): इमलीको गेडा (Tamarind seeds) को धुलोले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण मद्दत गर्छ। यसले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का इन्सुलिन उत्पादन गर्ने कोषिकालाई सुरक्षित राख्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): इमलीको अर्कमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गस (Fungi) विरुद्ध लड्ने शक्तिशाली क्षमता हुन्छ, जसले शरीरलाई विभिन्न प्रकारका संक्रमणबाट बचाउँछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

इमली स्वादका लागि मात्र नभई पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त धनी र महत्त्वपूर्ण छ। यसमा निम्न पोषक तत्त्वहरू उच्च मात्रामा पाइन्छन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै थायमिन (Thiamine), राइबोफ्लाभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ। यसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने भिटामिन सी (Vitamin C) पनि पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): इमली पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium) र फस्फोरस (Phosphorus) को अत्यन्त राम्रो स्रोत हो। पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने आइरनले रातो रक्तकोषिका निर्माण गरी रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा पाइने घुलनशील र अघुलनशील फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, दिसालाई नरम बनाउँछ र रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) को स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

एमिनो एसिड (Amino Acids): इमलीमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न महत्त्वपूर्ण प्रोटिनका निर्माण खण्डहरू (Essential amino acids) पाइन्छन् जसले तन्तुहरूको मर्मत सम्भारमा मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

इमलीको नियमित र सन्तुलित सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि अत्यन्त सकारात्मक प्रभाव पार्दछ:

स्नायु प्रणालीको पोषण (Nervous System Support): इमलीमा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी थायमिन) ले स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सुचारु राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले मस्तिष्कका कोषिकालाई ऊर्जा प्रदान गर्छ र स्नायु संकेतहरूको प्रवाहलाई सहज बनाउँछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): यसमा उच्च मात्रामा पाइने म्याग्नेसियम (Magnesium) ले मांसपेशी र स्नायुहरूलाई आराम प्रदान गर्छ, जसले गर्दा दैनिक जीवनको तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत पुग्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): म्याग्नेसियमको उपस्थितिले मस्तिष्कमा शान्ति ल्याई मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनलाई सन्तुलित गर्छ, जसले गर्दा अनिद्राको समस्या हट्छ र राम्रो तथा गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

मुड सुधार र स्मरणशक्ति (Mood Regulation and Memory): इमलीमा पाइने एन्टि-अक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कमा हुने अक्सिडेटिभ तनावलाई कम गरी मुडलाई स्थिर राख्न र मानसिक थकान (Mental fatigue) हटाउन मद्दत गर्छन्। आयुर्वेदका अनुसार, सन्तुलित मात्रामा अमिलो रसको सेवनले इन्द्रियहरूलाई सचेत, सक्रिय र तीक्ष्ण बनाउँछ, जसले मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा काम गरी स्मरणशक्ति बढाउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र अनुसन्धानले इमलीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई विभिन्न प्रयोगशाला परीक्षणहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ:

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds): इमलीमा मुख्यतया टार्टारिक एसिड (Tartaric acid), साइट्रिक एसिड (Citric acid), एपिकेटेचिन (Epicatechin), र विभिन्न फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) पाइन्छन् जसले यसलाई औषधीय गुण प्रदान गर्छन्।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि इमलीमा पाइने फाइबर र एन्टि-अक्सिडेन्टले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को स्तरलाई घटाउन मद्दत गर्छ, जसले हृदयघात र अन्य मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ।

तौल व्यवस्थापन (Weight Management): इमलीमा पाइने हाइड्रोक्सीसाइट्रिक एसिड (Hydroxycitric acid - HCA) ले शरीरमा कार्बोहाइड्रेटलाई बोसोमा परिणत गर्ने इन्जाइमलाई रोक्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरू फेला परेका छन्, जसले तौल घटाउन सहयोग गर्छ।

दुखाइ कम गर्ने (Analgesic Properties): इमलीको पात र बोक्राको अर्कमा दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू रहेको प्रयोगशाला परीक्षणहरूबाट पुष्टि भएको छ, जुन बाथ रोग (Arthritis) मा लाभदायक हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

इमली स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही विशेष सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

अम्लपित्त र ग्यास्ट्रिक (Hyperacidity and Gastric Ulcers): इमली स्वभावैले अमिलो र उष्ण (Hot) हुने भएकाले अम्लपित्त (Hyperacidity), पेटको अल्सर (Peptic ulcers) र छाती पोल्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन अत्यन्त कम गर्नुपर्छ वा पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ।

रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders): यसले रगतलाई पातलो बनाउन सक्ने भएकाले रक्तस्रावको समस्या भएका वा कुनै शल्यक्रिया (Surgery) गर्न लागेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): इमलीले एस्पिरिन (Aspirin) र आइबुप्रोफेन (Ibuprofen) जस्ता दुखाइ कम गर्ने औषधिहरूको अवशोषण (Absorption) बढाउन सक्छ, जसले गर्दा शरीरमा ती औषधिहरूको मात्रा बढ्न गई गम्भीर साइड इफेक्ट हुन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भावस्थाको सुरुवाती चरणमा वाकवाकी लाग्ने समस्या कम गर्न थोरै मात्रामा इमली खान सकिन्छ, तर अत्यधिक मात्रामा खाँदा यसले पित्त दोष बढाउन सक्छ। त्यसैले गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

ग्राहिणी (Grahini) — आन्द्रामा रहेको तरल पदार्थलाई सोसेर मललाई बाँध्ने वा पखाला रोक्ने औषधीय गुण (Absorbent/Anti-diarrheal property)।

दीपनी (Dipani) — जठराग्नि वा पाचन शक्तिलाई बढाएर भोक जगाउने गुण (Digestive stimulant)।

वातघ्नी (Vataghni) — शरीरमा बढेको वात दोष (हावा र अन्तरिक्ष तत्त्व) लाई शमन गर्ने वा नाश गर्ने गुण (Vata-pacifying)।

रेचक (Rechaka) — आन्द्राको चाललाई बढाएर दिसा खुलाउने वा कब्जियत हटाउने औषधि (Laxative)।

अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative Stress) — शरीरमा हानिकारक फ्री रेडिकल्स र तिनीहरूलाई नष्ट गर्ने एन्टि-अक्सिडेन्टबीचको असन्तुलन जसले कोषिकालाई गम्भीर क्षति पुर्याउँछ।

अम्लपित्त (Amlapitta) — पेटमा एसिडको मात्रा अत्यधिक बढेर हुने ग्यास्ट्रिक, अमिलो पानी आउने वा छाती पोल्ने समस्या (Hyperacidity)।

आँप ([आम्र] / [Mangifera indica])

१. परिचय (Introduction)

आँप (Mango), जसलाई संस्कृतमा 'आम्र' भनिन्छ, फलहरूको राजा (King of fruits) को रूपमा विश्वभर प्रसिद्ध छ। यसको वैज्ञानिक नाम म्यान्जिफेरा इन्डिका (Mangifera indica) हो र यो एनाकार्डियासी (Anacardiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा आँपको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र विशिष्ट स्थान रहेको छ। काँचो आँपलाई अचार, चटनी, अमिलो र पन्नाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ भने पाकेको आँपलाई स्वादिष्ट फलको रूपमा, जुस बनाएर वा विभिन्न परिकारहरूमा समावेश गरेर खाइन्छ। नेपालको तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्म आँपको व्यावसायिक तथा घरेलु खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। मालदह, दशहरी, कलकतिया, बम्बई, र चौसा जस्ता आँपका प्रजातिहरू नेपालमा निकै लोकप्रिय छन्।

नेपाली परम्परामा आँपको रूख, पात, बोक्रा, फूल र जरा सबैको गहिरो धार्मिक तथा औषधीय महत्त्व रहेको छ। हिन्दू धर्मका विभिन्न पूजाआजा, व्रतबन्ध, विवाह, र अन्य शुभ कार्यहरूमा आँपको पात (Mango leaves) को तोरण ढोकामा टाँग्ने र तामाको कलशमा राख्ने प्राचीन चलन छ। यसले घरमा सकारात्मक ऊर्जा ल्याउने र नकारात्मक शक्तिलाई टाढा राख्ने जनविश्वास छ। ऐतिहासिक रूपमा, आँपको खेती हजारौं वर्षदेखि दक्षिण एसियामा हुँदै आएको छ र यसलाई समृद्धि, उर्वरता, र अमरत्वको प्रतीक मानिन्छ। आयुर्वेदमा आँपलाई केवल एउटा मौसमी फल मात्र नभई एक सम्पूर्ण औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ, जसले शरीरका विभिन्न रोगहरू निको पार्न र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्न सहायता गर्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा आँपको गुण, लाभ र प्रयोगहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को आम्रादि वर्गमा पाकेको आँपको गुण यसरी वर्णन गरिएको छ:

"पक्वाम्रं मधुरं वृष्यं स्निग्धं बल्यं सुखप्रदम् ।

गुरु वातहरं हृद्यं वर्ण्यं शीतमपित्तलम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादि वर्ग, श्लोक ३)

नेपाली अनुवाद: पाकेको आँप स्वादमा अत्यन्त गुलियो (Sweet), शुक्रधातु बढाउने (Aphrodisiac), चिल्लो (Unctuous), शरीरलाई बल प्रदान गर्ने (Strengthening), र सुखदायक हुन्छ। यो पचाउन भारी (Heavy), वात दोष नाशक (Vata-pacifying), मुटुको लागि हितकर

(Cardioprotective), अनुहारको कान्ति बढाउने (Complexion enhancer), शीतवीर्य (Cold potency), र पित्त नबढाउने प्रकृतिको हुन्छ।

यसैगरी, काँचो आँपको बारेमा आयुर्वेदले भनेको छ कि यो स्वादमा अमिलो र टर्रो हुन्छ, जसले पित्त र कफ बढाउन सक्छ। तर यसलाई सही तरिकाले प्रशोधन गरेर खाँदा यसले औषधिको काम गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
आयुर्वेदका अनुसार पाकेको आँपको रस (Rasa/Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ भने काँचो आँपको रस अम्ल (Sour) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Qualities) गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। वीर्य (Virya/Potency) को कुरा गर्दा पाकेको आँप शीत (Cold) हुन्छ भने काँचो आँप उष्ण (Hot) प्रकृतिको हुन्छ। यसको विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, पाकेको आँपले वात (Vata) शान्त गर्छ, पित्त (Pitta) सन्तुलन गर्छ र कफ (Kapha) बढाउँछ। काँचो आँपले तीनवटै दोषहरू (त्रिदोष) बढाउन सक्छ, तर पोलेर वा उमालेर खाँदा यसले गर्मी शान्त गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा आँपको विभिन्न भागहरूलाई परम्परागत घरेलु उपचार (Traditional home remedies) को रूपमा पुस्तौँदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। गर्मी मौसममा तातो हावा (Heat wave) बाट बच्न वा लु (Heat stroke) लाग्दा काँचो आँपलाई आगोमा पोलेर वा पानीमा उमालेर त्यसको गुदी निकालिन्छ। उक्त गुदीमा बिरे नुन, भुटेको जिराको धुलो, पुदिना र थोरै सख्खर मिसाएर 'आँपको पन्ना' (Mango panna) बनाएर पिउने चलन छ। यसले शरीरलाई तत्काल शीतलता प्रदान गर्छ र जलवियोजन (Dehydration) हुनबाट रोक्छ।

झाडापखाला (Diarrhea) र आउँ (Dysentery) को समस्या हुँदा आँपको कोया (Mango seed kernel) को भित्री भागलाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलोलाई मह वा मोहीसँग मिसाएर दिनको दुई पटक खाँदा तत्काल राहत मिल्छ। यो गाउँघरमा निकै प्रचलित र प्रभावकारी उपचार हो। दाँत र गिजाको समस्या (Dental issues) समाधान गर्न आँपको ताजा र कलिलो पातलाई चपाएर थुक्नाले वा पातलाई पानीमा उमालेर काढा बनाई कुल्ला गर्नाले गिजाबाट रगत आउने (Bleeding gums), दाँत दुख्ने र मुख गन्हाउने समस्या कम हुन्छ।

रक्तस्राव (Bleeding) रोक्न आँपको बोक्रा (Bark) को रस निकालेर पिउनाले शरीरको कुनै पनि भागबाट हुने आन्तरिक रक्तस्राव (Internal bleeding) रोक्न सहायता गर्छ। महिलाहरूको अत्यधिक महिनावारीको रक्तस्रावमा पनि यो लाभदायक मानिन्छ। छालाको समस्या (Skin problems) मा आँपको चोप (Mango sap) लाई दाद (Ringworm) वा लुतो (Scabies) भएको

ठाउँमा लगाउँदा लाभ हुन्छ। साथै, आँपको कोयाको धुलोलाई पानीमा लेदो बनाएर डन्डीफोर (Pimples) मा लगाउँदा अनुहार सफा हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आँपमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले धेरै प्रकारका रोगहरूको उपचारमा सहायता गर्छन्। पाचन तन्त्रको सुधार (Digestive health) को लागि पाकेको आँपमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) र पाचन इन्जाइमहरू (Digestive enzymes) जस्तै एमाइलेज (Amylase) पाइन्छन्। यी इन्जाइमहरूले खानालाई सजिलै पचाउन सहायता गर्छन् भने फाइबरले आन्द्राको चाललाई नियमित गरी कब्जियत (Constipation) र अपच (Indigestion) हटाउन मद्दत गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity booster) बढाउन यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए र विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) को उच्च मात्रा हुने भएकाले यसले शरीरको सेतो रक्तकोष (White blood cells) को कार्यक्षमता बढाउँछ। यसले गर्दा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बलियो हुन्छ र विभिन्न संक्रमण (Infections) बाट बचाउँछ। रक्तअल्पता (Anemia) को उपचारमा पाकेको आँपमा फलाम (Iron) र भिटामिन सी सँगै पाइने हुनाले यसले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा बढाउन सहायता गर्छ। भिटामिन सी ले शरीरमा फलामको अवशोषण (Iron absorption) लाई बढाउँछ, जुन रक्तअल्पता भएका बिरामीहरू र गर्भवती महिलाहरूको लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic properties) को लागि आँपको पातको चिया (Mango leaf tea) पिउनाले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। आँपको पातमा पाइने म्यान्जिफेरिन (Mangiferin) र एन्थोसाइनिन (Anthocyanins) नामक तत्त्वले इन्सुलिनको उत्पादन (Insulin production) लाई सन्तुलित राख्न सहयोग गर्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) प्रवर्द्धन गर्न आँपमा पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) पाइन्छ, जसले रक्त नलीहरूलाई आराम दिई रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने पेक्टिन (Pectin) नामक घुलनशील फाइबरले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) को स्तर घटाउन सहायता गर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

आँप पोषणको भण्डार (Nutritional powerhouse) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। भिटामिन ए (Vitamin A) को उत्कृष्ट स्रोत भएकोले एक कप आँपले दैनिक आवश्यकताको करिब २५ प्रतिशत भिटामिन ए प्रदान गर्छ, जुन आँखाको ज्योति (Vision) बढाउन, रतन्धो (Night blindness) रोक्न र छालालाई स्वस्थ राख्न आवश्यक छ।

भिटामिन सी (Vitamin C) ले कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा सहायता गर्छ, जसले छालालाई कसिलो र स्वस्थ राख्छ। साथै यसले घाउ छिटो निको पार्न पनि मद्दत गर्छ। भिटामिन ई र के (Vitamin E & K) ले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting), हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health) र कोषहरूको मर्मत (Cell repair) मा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा आँपमा पोटासियम, म्याग्नेसियम, र कपर (Copper) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। कपरले रातो रक्तकोष (Red blood cells) निर्माण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, पेट लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराउँछ र तौल व्यवस्थापनमा पनि सहयोग गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा पाकेको आँपलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) मानिएको छ। यसले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य (Mental health) र मनोवैज्ञानिक सन्तुलन (Psychological balance) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। तनाव न्यूनीकरण (Stress reduction) को लागि आँपमा पाइने भिटामिन बी-६ (Vitamin B6) ले मस्तिष्कमा गाबा (GABA) नामक न्युरोट्रान्समिटर (Neurotransmitter) को उत्पादन बढाउँछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) का लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory enhancement) गर्न यसमा पाइने ग्लुटामिन एसिड (Glutamine acid) ले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सक्रिय बनाउँछ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) तथा एकाग्रता (Concentration) बढाउन सहयोग गर्छ, जुन विद्यार्थी र मानसिक काम गर्नेहरूका लागि लाभदायक छ। निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गर्न सुत्नुभन्दा अगाडि आँप खाँदा यसले शरीरमा मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले गहिरो र शान्त निद्रा (Sound sleep) ल्याउन सहयोग गर्छ। अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएकाहरूलाई यसले प्राकृतिक औषधिको काम गर्छ।

आयुर्वेदका अनुसार पाकेको र प्राकृतिक रूपमा गुलियो आँपमा सात्विक गुण (Sattvic properties) हुन्छ। यसको सेवनले मनलाई शान्त, प्रसन्न, र सकारात्मक (Positive mood) बनाउँछ। यसले शरीरमा ऊर्जा र उत्साहको सञ्चार गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि आँपका परम्परागत लाभहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले आँपमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनीहरूका कार्यहरू पत्ता लगाएका छन्। म्यान्जिफेरिन (Mangiferin) आँपको पात, बोक्रा र कोयामा पाइने एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टि-इन्फ्लामेटरी

(Anti-inflammatory) यौगिक हो। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसले क्यान्सरका कोषहरू (Cancer cells) को वृद्धि रोक्न, मुटुका रोगहरू (Cardiovascular diseases) बाट बचाउन र स्नायु प्रणालीको रक्षा गर्न मद्दत गर्छ।

ग्यालिक एसिड (Gallic acid) ले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई कम गर्छ र एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) अर्थात् कीटाणुनाशकको रूपमा काम गर्छ। यसले पेटका अल्सरहरू (Gastric ulcers) निको पार्न पनि सहयोग गर्छ। लुपेओल (Lupeol) नामक यौगिकले प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate cancer) र छालाको क्यान्सर (Skin cancer) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्। यसले ट्युमरको विकासलाई रोक्न मद्दत गर्छ।

एमाइलेज इन्जाइम (Amylase enzymes) ले जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex carbohydrates) लाई टुक्र्याएर साधारण चिनी (Simple sugars) मा परिणत गर्छन्, जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

आँप स्वास्थ्यको लागि धेरै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ र यसको अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ। मधुमेहका बिरामी (Diabetic patients) ले पाकेको आँपमा प्राकृतिक चिनी (Natural sugar) र कार्बोहाइड्रेटको मात्रा धेरै हुने भएकाले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ। धेरै खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न सक्छ। तौल घटाउन चाहनेहरू (Weight loss) ले पनि ध्यान दिनुपर्छ किनकि आँपमा क्यालोरी (Calories) धेरै हुने भएकाले धेरै खाँदा तौल बढ्न सक्छ। त्यसैले तौल नियन्त्रण गर्न चाहनेहरूले यसलाई सन्तुलित रूपमा खानुपर्छ।

कफ दोष (Kapha dosha) प्रकृतिका व्यक्तिहरूले धेरै आँप खाँदा रुघाखोकी (Cold and cough) लाग्ने, घाँटी दुख्ने वा तौल बढ्ने समस्या हुन सक्छ। एलर्जी (Allergies) को सन्दर्भमा, आँपको बोक्रा र चोपमा पाइने उरुसिओल (Urushiol) नामक तत्त्वले केही व्यक्तिहरूमा छाला चिलाउने, रातो हुने वा एलर्जी (Contact dermatitis) गराउन सक्छ। त्यसैले आँप खानुभन्दा अघि यसलाई पानीमा राम्ररी पखाल्नुपर्छ। गर्भावस्था (Pregnancy) मा महिलाहरूले कृत्रिम रूपमा (Artificially ripened) पकाइएका आँपहरू खानु हुँदैन, किनकि यसमा प्रयोग हुने क्याल्सियम कार्बाइड (Calcium carbide) जस्ता रसायनहरूले आमा र शिशु दुवैको स्वास्थ्यमा गम्भीर हानि पुर्याउन सक्छन्। सधैँ प्राकृतिक रूपमा पाकेका आँप मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वृष्य (Vrushya): शुक्रधातु बढाउने, यौन दुर्बलता हटाउने र प्रजनन क्षमता सबल बनाउने गुण (Aphrodisiac property)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

त्रिदोष (Tridosha): आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू - वात, पित्त र कफ (The three fundamental bodily bio-elements in Ayurveda)।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने वा शीतलता प्रदान गर्ने गुण (Cold potency)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण (Pure, harmonious, and peace-inducing quality)।

सिमी (राजमाष / Phaseolus vulgaris)

१. परिचय (Introduction)

सिमी (Common Bean) नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र दैनिक रूपमा प्रयोग हुने तरकारी तथा गेडागुडी (Pulse) हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'Phaseolus vulgaris' (फ्यासियोलस भल्गारिस) हो र यो 'Fabaceae' (फ्याबेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'राजमाष', 'शिम्बी' वा 'महामाष' भनेर चिनिन्छ। नेपालको तराईदेखि उच्च पहाडी भेगसम्म यसको खेती गरिन्छ। यसको कोसालाई हरियो तरकारीको रूपमा र सुकेको गेडालाई दाल वा गेडागुडीको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा सिमीको विशेष महत्त्व रहेको छ। चाडपर्व, पूजाआजा र दैनिक भोजनमा यसलाई पौष्टिक आहारको रूपमा समावेश गरिन्छ। विशेषगरी क्वाँटी बनाउँदा सिमीलाई अनिवार्य रूपमा प्रयोग गरिन्छ, जसले शरीरलाई ऊर्जा र ताप प्रदान गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, सिमीलाई गरिबको मासु (Poor man's meat) पनि भनिन्छ किनभने यसमा मासुमा जस्तै उच्च मात्रामा प्रोटिन पाइन्छ र यो सर्वसाधारणको पहुँचमा सजिलै उपलब्ध हुन्छ। आयुर्वेदमा पनि यसलाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय आहारको रूपमा लिइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सिमी (राजमाष) को गुण र महत्त्वको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को धान्य वर्गमा यसको गुणधर्म यसरी उल्लेख गरिएको छ:

"राजमाषो गुरुः स्वादुस्तुवरस्तर्पणः सरः।

रूक्षो वातकरो रुच्यः स्तन्यो भूरिबलप्रदः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग, श्लोक ४४-४५)

नेपाली अनुवाद: राजमाष (सिमी) पचाउन भारी (Heavy), स्वादमा गुलियो (Sweet) र टर्रो (Astringent), शरीरलाई तृप्त पार्ने र दिसा खुलाउने (Laxative) स्वभावको हुन्छ। यो रूखो (Dry), वात दोष बढाउने, रुचि जगाउने, आमाको दूध बढाउने (Galactagogue) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने (Strength-promoting) प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties) अनुसार सिमीको रस (Rasa - Taste) मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Guna - Physical Property) गुरु (Heavy) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya - Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Vipaka - Post-digestive Effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले पित्त र

कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Pitta-Kapha Shamaka) काम गर्दछ, तर वात दोष बढाउने (Vatakara) प्रकृतिको हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सिमीलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home Remedies) को रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। शरीरमा रगतको कमी हुँदा वा कमजोरी महसुस हुँदा सिमीको गेडालाई उमालेर त्यसमा घिउ र सख्खर (Jaggery) मिसाएर खाने चलन छ। यसले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा प्रदान गर्दछ र रगत बढाउन मद्दत गर्दछ। टुसा उमारेको सिमी (Sprouted beans) को नियमित सेवनले आइरनको कमीलाई हटाउँछ।

पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेको अवस्थामा सिमीको सुकेको गेडाको धुलोमा बिरे नुन (Black salt) मिसाएर मनतातो पानीसँग खुवाउने परम्परागत विधि रहेको छ। यसले आन्द्राका कीराहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ। अनुहारमा डन्डीफोर (Acne) वा दागधब्बा (Pigmentation) आएमा सिमीको पिठोमा बेसार (Turmeric) मिसाएर लेप (Face mask) बनाई लगाउने गरिन्छ। यसले छालालाई सफा र चम्किलो बनाउँछ। सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन सिमीको झोल (Soup) बनाएर खुवाउने परम्परागत चलन नेपाली समाजमा अझै पनि विद्यमान छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सिमीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले धेरै प्रकारका रोगहरूको रोकथाम र उपचारमा मद्दत गर्दछ। सिमीमा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Low Glycemic Index) हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन। यसमा पाइने फाइबरले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। यसलाई मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) आहारको रूपमा लिइन्छ।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र घुलनशील फाइबर (Soluble fiber) ले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) लाई घटाउन मद्दत गर्दछ। यसले रक्तचाप नियन्त्रण गरी मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्दछ, जसले गर्दा यो हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective) मानिन्छ। सिमीमा पाइने फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरमा क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दछ। विशेषगरी आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) रोकथाममा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) को समस्यालाई हटाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्य स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा ५० देखि १०० ग्रामसम्म सिमीको सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। यसलाई राम्ररी पकाएर वा झोल बनाएर खानु पर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सिमी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। सिमी वनस्पतिजन्य प्रोटिनको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा उच्च मात्रामा फाइबर पाइन्छ जसले पाचन प्रक्रियालाई सुधार्छ र लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन।

सिमीमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) विशेषगरी फोलिक एसिड (Folic acid), भिटामिन बी१, बी२, बी३ र भिटामिन सी प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। फोलिक एसिड गर्भवती महिलाहरूको लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium), र जिंक (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रगतको कमी हुन दिँदैन भने क्याल्सियम र म्याग्नेसियमले हड्डीलाई बलियो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सिमीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। सिमीमा पाइने फोलिक एसिड र भिटामिन बी-कम्प्लेक्सले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्दछ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

सिमीमा पाइने म्याग्नेसियम र एमिनो एसिडहरूले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्दछन्। यसले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) कम गर्न सहयोग गर्दछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदमा सिमीलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा उल्लेख नगरिए पनि यसको पौष्टिक र सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त राख्न र मानसिक एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि सिमीका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। सिमीमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), एन्थोसायनिन (Anthocyanins), ट्यानिन (Tannins), र फेनोलिक एसिड (Phenolic acids) जस्ता महत्त्वपूर्ण रासायनिक यौगिकहरू पाइन्छन्।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि सिमीमा पाइने 'फेजियोलामिन' (Phaseolamin) नामक तत्त्वले कार्बोहाइड्रेटको पाचनलाई ढिलो गराउँछ, जसले गर्दा तौल नियन्त्रण (Weight management) र मधुमेह नियन्त्रणमा मद्दत पुग्छ। यसको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र उमेर ढल्किने प्रक्रिया (Anti-aging) लाई सुस्त बनाउँछ।

यसमा रहेको एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणले शरीरको सुन्निने समस्यालाई कम गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सिमी स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। सिमीले वात दोष बढाउने भएकाले ग्यास्ट्रिक (Gastritis), पेट फुल्ने (Bloating) र जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको कम सेवन गर्नुपर्छ। पकाउँदा ज्वानो, अदुवा र लसुनको प्रयोग गरेमा यसको वात बढाउने गुण कम हुन्छ।

काँचो वा राम्ररी नपाकेको सिमीमा 'फाइटोहेमाग्लुटिनिन' (Phytohaemagglutinin) नामक विषाक्त तत्त्व हुन्छ जसले बान्ता हुने र पेट दुख्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सधैं राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ। सिमीमा पोटासियम र प्रोटिनको मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मृगौला रोग भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ। गर्भवती महिलाहरूले यसलाई राम्ररी पकाएर ठिक्क मात्रामा खानु लाभदायक हुन्छ, तर अत्यधिक सेवनले पेट फुल्ने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

राजमाष (Rajamasha): सिमीको संस्कृत नाम। (Sanskrit name for Common Bean).

गुरु (Guru): पचाउन भारी वा ढिलो पच्ने गुण। (Heavy to digest).

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण। (Dryness inducing property).

स्तन्य (Stanya): आमाको दूध बढाउने गुण। (Galactagogue — promoting lactation).

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद। (Astringent taste).

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव। (Post-digestive effect).

ग्याँठ गोभी (केम्बुक / Brassica oleracea var. gongylodes)

१. परिचय (Introduction)

ग्याँठ गोभी, जसलाई अङ्ग्रेजीमा कोहलराबी (Kohlrabi) भनिन्छ, ब्रासिकासी (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्तै पौष्टिक र स्वादिष्ट तरकारी हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका ओलेरासिया भेराइटी गोन्गाइलोड्स' (Brassica oleracea var. gongylodes) हो भने संस्कृतमा यसलाई 'केम्बुक' वा 'गण्डिर' भनिन्छ। हेर्दा जरा जस्तो देखिए तापनि यो वास्तवमा काण्डको फुलेको भाग हो, जुन जमिनभन्दा माथि फल्ने गर्दछ। यसको बाहिरी बोक्रा हल्का हरियो वा प्याजी रङ्को हुन्छ भने भित्री गुदी सेतो, रसिलो र स्याउ जस्तै कुरुम-कुरुम गर्ने (Crunchy) हुन्छ।

नेपाली भान्सामा ग्याँठ गोभीको प्रयोग विशेषगरी हिउँद याममा अत्यधिक मात्रामा हुने गर्दछ। यसलाई काँचै सलादको रूपमा, तरकारी पकाएर, अचार बनाएर वा अन्य तरकारीहरूसँग मिसाएर खाने चलन छ। नेपालको पहाडी तथा तराई दुवै भेगमा यसको खेती सफलतापूर्वक गरिन्छ। परम्परागत नेपाली समाजमा यसलाई जाडो महिनामा शरीरलाई आवश्यक पर्ने ऊर्जा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान गर्ने एक महत्त्वपूर्ण आहारको रूपमा लिइन्छ। यसको स्वाद बन्दागोभी र ब्रोकाउलीको डाँठको जस्तै तर अझ बढी गुलियो र कोमल हुन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, ग्याँठ गोभीको उत्पत्ति युरोपमा भएको मानिन्छ र पछि यो एसियाली देशहरूमा प्रवेश गरेको हो। यद्यपि, आयुर्वेद र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। नेपाली जनजीवनमा यसले केवल भान्साको स्वाद मात्र बढाएको छैन, बरु विभिन्न मौसमी रोगहरूबाट बच्न एक प्राकृतिक औषधिको रूपमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा शाक वर्ग (Vegetable group) अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका गोभीहरूको वर्णन गरिएको पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको गुणधर्मको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

"केम्बुकं शीतं सकोशातककर्कशम्। तिक्तं मधुरपाकं च वातलं कफपित्तहृत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाक वर्ग)

नेपाली अनुवाद: केम्बुक (ग्याँठ गोभी) शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), तिक्त (तीतो) र मधुर (गुलियो) रसयुक्त हुन्छ। यसको विपाक मधुर हुन्छ। यसले वात दोषलाई बढाउन सक्छ तर कफ र पित्त दोषलाई भने शमन गर्दछ (घटाउँछ)।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): मधुर (Sweet) र किञ्चित तिक्त (Slightly Bitter)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous) र रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Aggravates Vata if eaten raw or in excess)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा ग्याँठ गोभीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गर्रिंदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

पाचन सुधार र कब्जियत निवारण (Digestive Health and Constipation):
ग्याँठ गोभीमा प्रशस्त मात्रामा रेसा (Fiber) पाइने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछ। कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसलाई हल्का उमालेर वा तरकारीको रूपमा नियमित सेवन गर्दा दिसा खुकुलो हुन्छ र पेट सफा रहन्छ। घरेलु उपचार विधि: एउटा सानो ग्याँठ गोभीलाई मसिनो गरी काटेर त्यसमा थोरै ज्वानो, बिरे नुन र अदुवाको रस मिसाई हल्का उमालेर खाँदा अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्या कम हुन्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण (Blood Pressure Regulation):
यसमा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले उच्च रक्तचाप भएका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। परम्परागत रूपमा, उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई यसको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा पिउन सल्लाह दिइन्छ। घरेलु उपचार विधि: आधा कप ग्याँठ गोभीको रसमा थोरै कागतीको रस मिसाएर नियमित रूपमा पिउँदा रक्तचाप सन्तुलनमा राख्न मद्दत पुग्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि (Immunity Boosting):
जाडो महिनामा रुघाखोकी र ज्वरोबाट बच्न यसको प्रयोग गरिन्छ। यसमा पाइने भिटामिन सीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। घरेलु उपचार विधि: ग्याँठ गोभीको सुप बनाएर त्यसमा मरिचको धुलो र लसुन मिसाएर पिउँदा चिसोबाट लाग्ने रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

ग्याँठ गोभीमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछन्।

सुजन कम गर्ने गुण (Anti-inflammatory Action):
यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) ले शरीर भित्र हुने सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। विशेषगरी जोर्नी दुख्ने (Arthritis) समस्या भएका बिरामीहरूका लागि यसको सेवन लाभदायक हुन्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic Properties):
ग्याँठ गोभीमा ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ र रेसाको मात्रा बढी हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई एक्कासि बढ्न दिँदैन। त्यसैले मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूले यसलाई आफ्नो नियमित आहारमा समावेश गर्न सक्छन्।

क्यान्सर प्रतिरोधी क्षमता (Anticancer Potential):
अन्य क्रुसिफेरस (Cruciferous) तरकारीहरू जस्तै, ग्याँठ गोभीमा पनि ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates) नामक यौगिक पाइन्छ। यो यौगिक शरीरमा टुक्रिएर आइसोथायोसाइनेट्स (Isothiocyanates) बन्छ, जसले क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सेवन मात्रा (Dosage) व्यक्तिको पाचन क्षमता र उमेरमा भर पर्छ। सामान्यतया, एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा १०० देखि १५० ग्रामसम्म पकाएको ग्याँठ गोभी सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

ग्याँठ गोभी पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा क्यालोरी कम हुन्छ तर आवश्यक भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

भिटामिन सी (Vitamin C): यो भिटामिन सीको एक प्रमुख स्रोत हो। एक कप काँचो ग्याँठ गोभीले दैनिक आवश्यकताको करिब ९३ प्रतिशत भिटामिन सी प्रदान गर्दछ। यसले छालालाई स्वस्थ राख्न, घाउ निको पार्न र फलाम (Iron) को अवशोषणमा मद्दत गर्दछ।

पोटासियम (Potassium): यसमा पाइने पोटासियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्दछ। साथै, यसले मुटुको धड्कनलाई नियमित राख्न पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

रेसा (Dietary Fiber): यसमा पाइने घुलनशील र अघुलनशील रेसाले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउँछ र लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन, जसले गर्दा तौल नियन्त्रणमा पनि मद्दत पुग्छ।

भिटामिन बी६ (Vitamin B6): यसले प्रोटिनको चयापचय (Metabolism) र रातो रक्तकोष (Red blood cells) को निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

यसका अतिरिक्त, यसमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र फलाम जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू पनि पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्न मद्दत गर्दछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

ग्याँठ गोभीको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने भिटामिन बी६ र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसले न्युरोट्रान्समिटर (Neurotransmitters) को उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता र स्मरणशक्ति (Memory enhancement) बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): ग्याँठ गोभीमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले गर्दा मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरूले शरीरलाई आराम प्रदान गरी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछन्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, ताजा र राम्ररी पकाएको ग्याँठ गोभीले सात्त्विक (Sattvic) गुण प्रदान गर्दछ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ। यद्यपि, यसलाई काँचै वा अत्यधिक मसला हालेर खाँदा यसले राजसिक वा तामसिक प्रभाव देखाउन सक्छ, जसले मनमा चञ्चलता ल्याउन सक्छ। यसलाई मेध्य (Medhya - brain tonic) जडीबुटीहरूसँग मिसाएर खाँदा मस्तिष्कको क्षमता अझ वृद्धि हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि ग्याँठ गोभीका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका प्रभावहरूको विस्तृत अध्ययन गरेका छन्।

ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि ग्याँठ गोभीमा पाइने ग्लुकोसिनोलेट्सले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट इन्जाइमहरूलाई सक्रिय बनाउँछ। यसले कोषहरूलाई डिएनए (DNA) को क्षतिबाट बचाउँछ र क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्छ।

एन्थोसायानिन (Anthocyanins): विशेषगरी प्याजी रङको ग्याँठ गोभीमा एन्थोसायानिन नामक यौगिक पाइन्छ। यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले मुटुका रोगहरू (Cardiovascular diseases) को जोखिम कम गर्न र स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छ।

आइसोथायोसाइनेट्स (Isothiocyanates): यो यौगिकले शरीरमा सुजन गराउने तत्त्वहरूलाई रोक्न मद्दत गर्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसले रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्न र मुटुको कार्यक्षमता बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

ग्याँठ गोभी स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

थाइराइडको समस्या (Thyroid Conditions): ग्याँठ गोभी लगायतका क्रुसिफेरस तरकारीहरूमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) नामक तत्त्व पाइन्छ, जसले थाइराइड ग्रन्थि (Thyroid gland) को कार्यमा बाधा पुर्‍याउन सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइराइडिजम (Hypothyroidism) भएका व्यक्तिहरूले यसलाई काँचै खानु हुँदैन। राम्ररी पकाएर खाँदा भने यो तत्त्व नष्ट हुन्छ।

पाचन समस्या र ग्यास (Gas and Bloating): यसमा रेसा र र्‍याफिनोज (Raffinose) नामक जटिल कार्बोहाइड्रेट पाइने भएकाले, यसलाई काँचै वा धेरै मात्रामा खाँदा पेट फुल्ने र ग्यास भरिने समस्या हुन सक्छ। वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई सधैं ज्वानो, अदुवा वा जिरा जस्ता पाचनमा मद्दत गर्ने मसलाहरूसँग पकाएर मात्र खानु पर्छ।

रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood Thinners): यसको पातमा भिटामिन के (Vitamin K) पाइन्छ, जसले रगत जम्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्छ। त्यसैले रगत पातलो गर्ने औषधि (जस्तै: Warfarin) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको पातको अत्यधिक सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भावस्था र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले यसलाई सन्तुलित मात्रामा र राम्ररी पकाएर खानु सुरक्षित मानिन्छ। तर अत्यधिक मात्रामा खाँदा पेटमा ग्यास जम्मा भई असजिलो हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शीतवीर्य (Sheetavirya) — चिसो प्रभाव भएको वा शरीरमा शीतलता प्रदान गर्ने गुण (Cooling potency)।

मधुरपाक (Madhurapaka) — खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने गुलियो प्रभाव (Sweet post-digestive effect)।

वातवर्धक (Vatavardhaka) — शरीरमा वात दोष (हावा र आकाशको तत्त्व) लाई बढाउने गुण (Aggravates Vata dosha)।

मेध्य (Medhya) — मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

सात्त्विक (Sattvic) — मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने गुण (Pure and calming quality)।

शमन (Shamana) — बढेको दोष वा रोगलाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने प्रक्रिया (Pacification / Balancing of doshas)।

कचौरा (सूरण / Amorphophallus paeoniifolius)

१. परिचय (Introduction)

कचौरा, जसलाई संस्कृतमा 'सूरण' र वैज्ञानिक भाषामा 'Amorphophallus paeoniifolius' (अमोर्फोफालस पेओनिफोलियस) भनिन्छ, एरेसी (Araceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक महत्त्वपूर्ण कन्दमूल हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Elephant Foot Yam' (एलिफेन्ट फुट याम) भनिन्छ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको विशिष्ट स्थान रहेको छ। विशेषगरी नेपालका तराई र पहाडी भूभागमा यसको खेती र उपभोग व्यापक रूपमा गरिन्छ। यसको कन्द ठूलो, गोलो र खस्रो हुने भएकाले यसलाई हात्तीको पाइला जस्तो देखिने कन्दमूल पनि भनिन्छ।

नेपाली संस्कृतिमा कचौरा केवल एक तरकारी मात्र नभई एक औषधीय आहारको रूपमा पनि परिचित छ। चाडपर्व र विशेष अवसरहरूमा यसको तरकारी वा अचार बनाएर खाने चलन छ। ऐतिहासिक रूपमा, यसलाई अनिकालको समयमा जीवन निर्वाह गर्ने मुख्य आहारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो। यसको स्वाद केही कोक्याउने खालको हुने भएकाले यसलाई पकाउँदा अमिलो पदार्थ जस्तै कागती, तामा वा इमलीको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ, जसले यसको कोक्याउने गुणलाई नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, कचौरा एक अत्यन्तै गुणकारी वनस्पति हो। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार्ने र शरीरका विभिन्न विकारहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ। यसको नियमित र सही तरिकाले गरिएको सेवनले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा कचौरा (सूरण) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको महत्त्वलाई यसरी श्लोकबद्ध गरिएको छ:

"सर्वेषां कन्दशाकानां सूरणः श्रेष्ठ उच्यते।

सूरणो दीपनो रुक्षः कषायः कण्डुकृत कटुः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, शाकवर्ग)

नेपाली अनुवादः सम्पूर्ण कन्दमूल र शाकहरू (तरकारीहरू) मध्ये सूरण (कचौरा) लाई सर्वश्रेष्ठ मानिन्छ। सूरणले जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई प्रदीप्त गर्दछ, यो रुक्ष (सुख्खा), कषाय (टर्रो), चिलाउने (कोक्याउने) र कटु (पिरो) रसयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, कचौराको रस कटु (पिरो) र कषाय (टर्रो) हुन्छ। यसका गुणहरू लघु (हल्का), रुक्ष (सुख्खा), तीक्ष्ण (तीखो) र विशद (स्पष्ट) मानिन्छन्। यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (पिरो) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातहर), तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त दोषलाई भने बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कचौरालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी अर्श (Piles / Hemorrhoids) को उपचारमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। कचौरालाई अर्शको सबैभन्दा उत्तम घरेलु औषधि मानिन्छ। यसको कन्दलाई स-साना टुक्रा पारी घिउमा भुटेर वा उसिनेर नियमित रूपमा तरकारीको रूपमा सेवन गर्नाले अर्शको दुखाइ र रक्तस्राव कम हुन्छ। यसलाई सुकाएर बनाएको चूर्णलाई मोही (Buttermilk) सँग मिसाएर पिउनाले पनि अर्श रोगमा निकै फाइदा पुग्छ।

यसका साथै, पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिकको उपचारमा पनि यसको प्रयोग प्रभावकारी मानिन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउने भएकाले अपच, ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने समस्यामा यसको सेवन लाभदायक हुन्छ। कचौराको तरकारीमा ज्वानो र जिराको झानन दिएर खाँदा पेटको वायु नाश हुन्छ। कफ दोषलाई कम गर्ने गुण भएकाले दम (Asthma) र पुरानो खोकीमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। कचौराको सुकेको चूर्णलाई महसँग मिसाएर चाट्नाले श्वासप्रश्वासको समस्यामा राहत मिल्छ। वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने भएकाले बाथ रोग (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइमा यसको सेवनले फाइदा गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कचौरामा विभिन्न औषधीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक महत्त्वपूर्ण जडीबुटी बनाउँछ। यसको सबैभन्दा प्रमुख गुण अर्शनाशक (Anti-hemorrhoidal) हो। यसमा पाइने विशेष तत्त्वहरूले मलद्वारका नसाहरूको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ र दिसालाई खुकुलो बनाई अर्शको समस्याबाट मुक्ति दिन्छ।

यसबाहेक, कचौरामा शोथहर (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ जसले सुन्निने र दुख्ने समस्यालाई कम गर्छ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू सुन्निएको अवस्थामा राहत प्रदान गर्दछ। यसमा कृमिघ्न (Anthelmintic) प्रभाव पनि हुन्छ, जसले पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्ने काम गर्दछ। यसको नियमित सेवनले आन्द्रामा हुने परजीवीहरूको सङ्क्रमणलाई रोक्छ। साथै, यो यकृत उत्तेजक (Hepatoprotective) पनि हो, जसले कलेजोको कार्यक्षमतालाई बढाउँछ र कलेजोलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको चूर्णको सामान्य मात्रा ३ देखि ६ ग्रामसम्म हुन्छ, जसलाई मनतातो पानी वा मोहीसँग खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कचौरा पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा उच्च मात्रामा स्टार्च (Starch) पाइन्छ, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्दछ। साथै, यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

खनिज पदार्थहरूको सन्दर्भमा, कचौरामा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus) र फलाम (Iron) जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डीलाई बलियो बनाउँछन्। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) र भिटामिन सी (Vitamin C) पनि पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा सामान्य मात्रामा प्रोटिन (Protein) पनि पाइन्छ, जुन शरीरको वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक हुन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

यद्यपि कचौरा मुख्यतया शारीरिक स्वास्थ्यका लागि चिनिन्छ, यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यसमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous System) लाई शान्त राख्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

यसको सेवनले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले यसले गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ, जसले निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार ल्याउँछ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative Stress) बाट बचाउँछन्, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive Function) लाई सुधार्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई सही तरिकाले पकाएर खाँदा यसले शरीरमा ऊर्जा र मनमा स्थिरता ल्याउने मानिन्छ, जसले मानसिक सन्तुलन कायम राख्न सहयोग गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कचौराका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। यसमा अल्कालोइड्स (Alkaloids), स्टेरोइड्स (Steroids), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) र ट्यानिन (Tannins) जस्ता सक्रिय फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पाइन्छन्। यसमा पाइने 'क्वेर्सेटिन' (Quercetin) नामक फ्लाभोनोइडले एन्टिअक्सिडेन्टको काम गर्दछ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यसको अर्कले पेटको अल्सर (Gastric Ulcer) हुनबाट बचाउँछ र ग्यास्ट्रिक एसिडलाई नियन्त्रण गर्दछ, जसले यसको ग्यास्ट्रोप्रोटेक्टिभ प्रभाव (Gastroprotective Effect) लाई पुष्टि गर्छ। मुसाहरूमा गरिएको परीक्षणले यसको अर्कले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic Activity) प्रभाव देखाएको छ, जसले यसको परम्परागत दुखाइ कम गर्ने प्रयोगलाई समर्थन गर्दछ। यसका साथै, यसमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू (जस्तै: E. coli, Staphylococcus aureus) विरुद्ध लड्ने एन्टिब्याक्टेरियल गुण (Antibacterial Properties) रहेको पनि वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कचौरा स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ। काँचो वा राम्ररी नपाकेको कचौरामा क्याल्सियम अक्जालेट (Calcium Oxalate) का क्रिस्टलहरू हुन्छन्, जसले घाँटी र मुखमा कडा चिलाउने वा कोक्याउने समस्या निम्त्याउँछ। त्यसैले यसलाई सधैँ अमिलो (कागती, इमली) राखेर राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

यसको वीर्य उष्ण (तातो) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy & Lactation) ले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। यसलाई काट्दा वा ताछ्दा हातमा चिलाउने हुन सक्छ, त्यसैले हातमा तेल वा अमिलो दलेर मात्र यसलाई काट्नु पर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
अर्श (Arsha)	मलद्वारका नसाहरू सुन्निएर रगत आउने वा मासु पलाउने रोग	Piles / Hemorrhoids
जठराग्नि (Jatharagni)	खाएको कुरालाई पचाउने पेटको भित्री ताप वा पाचन शक्ति	Digestive Fire
रुक्ष (Ruksha)	शरीरमा सुख्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण	Dryness
कषाय (Kashaya)	मुखमा टर्रो स्वाद दिने र घाउ खटिरा सुकाउने रस	Astringent taste
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा रस	Post-digestive effect
शोथहर (Shothahara)	शरीरको कुनै पनि भाग सुन्निएको अवस्थालाई कम गर्ने वा निको पार्ने गुण	Anti-inflammatory

अस्रो (अर्क / Calotropis gigantea)

१. परिचय (Introduction)

अस्रो, जसलाई नेपाली जनजिब्रोमा सामान्यतया 'आँक' पनि भनिन्छ, एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र शक्तिशाली औषधीय वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'क्यालोट्रोपिस जाइग्यान्टिया' (Calotropis gigantea) हो र यो 'एपोसाइनेसी' (Apocynaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'अर्क' भनिन्छ, जसको शाब्दिक अर्थ सूर्य हो। यसको गुण सूर्य जस्तै उष्ण (Hot) र तीक्ष्ण (Piercing) हुने भएकाले प्राचीन ऋषिमुनिहरूले यसलाई अर्क नामकरण गरेका हुन्। नेपालको तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्मका सुख्खा र बाँझो जमिनमा यो वनस्पति सजिलै हुर्किएको पाइन्छ। यसका पातहरू बाक्ला र चौडा हुन्छन् भने यसको कुनै पनि भाग भाँच्दा वा काट्दा सेतो दूध जस्तो चोप (Latex) निस्कन्छ। यसमा फुल्ने सेतो वा हल्का बैजनी रङका फूलहरू अत्यन्त आकर्षक हुन्छन्।

नेपाली समाज, संस्कृति र परम्परामा अस्रोको विशेष धार्मिक तथा औषधीय महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी शिवरात्री र अन्य शैव अनुष्ठानहरूमा भगवान् शिवलाई यसको फूल र पात चढाउने परम्परा छ। नेपाली परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा अस्रोलाई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसको पात, फूल, जरा र चोप विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रयोग हुन्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ (Joint pain) र छालाका समस्याहरू (Skin diseases) निको पार्न यसको बाह्य प्रयोग (External use) अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। यद्यपि यो हाम्रो दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने सामान्य मसला वा तरकारी होइन, तर गाउँघरमा यसलाई प्राथमिक उपचारको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा घर-आँगन वरपर हुर्काइन्छ। ऐतिहासिक रूपमै यसलाई विष र औषधिको दोहोरो रूपमा चिनिन्छ, जसको सही र युक्तिपूर्वक प्रयोगले अमृतको काम गर्छ भने अज्ञानतामा गरिएको गलत प्रयोगले विषको।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन र प्रामाणिक ग्रन्थहरूमा अस्रो (अर्क) को विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'चरक संहिता', 'सुश्रुत संहिता' लगायतका ग्रन्थहरूमा यसलाई विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गरिने कुरा उल्लेख छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को गुडूच्यादि वर्गमा यसको गुण र उपयोगिताबारे अत्यन्त स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"अर्कद्वयं सरं वातकुष्ठकण्डूविषव्रणान्।

निहन्ति प्लीहगुल्मार्शः श्लेष्मोदरशकृत्क्रमीन्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: दुवै प्रकारका अर्क (सेतो फूल फुल्ने र रातो/बैजनी फूल फुल्ने) ले दिसा खुलाउने (Laxative) काम गर्छन्। यसले वात दोषका कारण उत्पन्न हुने रोगहरू, कुष्ठरोग (Leprosy), चिलाउने समस्या (Itching), विष (Poison), घाउ (Ulcers), फियोका रोगहरू (Spleen disorders), गुल्म (Tumors), पायल्स (Piles), कफका रोगहरू, पेटमा पानी जम्ने रोग (Ascites) र पेटका कीराहरू (Intestinal worms) नष्ट गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)

गुण (Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ-वात शामक (Balances Kapha and Vata doshas)। यसको उष्ण गुणले वात र कफलाई शान्त पार्छ भने पित्त दोषलाई बढाउँछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली जनजीवनमा अस्रोको प्रयोग मुख्यतया बाह्य उपचारको लागि व्यापक रूपमा गरिन्छ। यसका केही प्रमुख र प्रभावकारी घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

जोर्नीको दुखाइ र सुजन (Joint Pain and Swelling): अस्रोको परिपक्व र सफा पातमा तोरीको तेल (Mustard oil) वा तिलको तेल दलेर आगोको भुङ्ग्रोमा हल्का तताइन्छ। यसरी तताएको मनतातो पातलाई दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा राखेर सुतीको कपडाले बाँध्दाले दुखाइ र सुजन (Inflammation) तत्काल कम हुन्छ। यो विधि बाथ रोग (Rheumatism), गठिया (Arthritis) र मांसपेशीको दुखाइमा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

छालाका रोगहरू (Skin Diseases): दाद (Ringworm), लुतो (Scabies) र अन्य फंगल सङ्क्रमणहरूमा अस्रोको चोप (Latex) लगाउने चलन छ। यसको चोपमा शक्तिशाली सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) गुण हुन्छ जसले छालाका सङ्क्रमणहरूलाई जरैदेखि निको पार्छ।

काँडा वा सिसा बिझेमा (Splinter Removal): शरीरको कुनै भागमा काँडा, सिसा वा काठको टुक्रा बिझेर निकाल्न गाह्रो भएमा त्यहाँ अस्रोको चोप लगाइन्छ। यसले छालालाई नरम बनाई बिझेको वस्तुलाई सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ र घाउ पाक्न दिँदैन।

घाउ र खटिरा (Wounds and Boils): निको नहुने घाउ वा पिप जमेको खटिरामा यसको पातको लेदो बनाएर बाँध्दाले पिप बाहिर निस्कन्छ र घाउ छिटो पुरिन्छ। साथै, दाँत दुखेको बेला यसको चोपलाई कपासमा राखेर दुखेको दाँतमा च्याप्ने परम्परागत चलन पनि गाउँघरमा पाइन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अस्रोमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले मुख्यतया सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), दुखाइ कम गर्ने (Analgesic), र सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) को रूपमा काम गर्छ।

बाथ र जोर्नी रोग (Rheumatological Disorders): यसको उष्ण (Hot) र तीक्ष्ण (Piercing) गुणले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। यसले रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढाएर जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ कम गर्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues): आयुर्वेदमा यसको फूलको सुकाएको धुलोलाई महसँग मिलाएर दम (Asthma) र खोकी (Cough) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसले श्वासनलीमा जमेको बाक्लो कफ (Mucus) लाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा श्वास फेर्न सहज हुन्छ।

पाचन प्रणाली (Digestive System): यसको जराको बोक्रालाई अत्यन्त कम मात्रामा (आयुर्वेदिक चिकित्सकको निगरानीमा) प्रयोग गर्दा यसले भोक जगाउने (Appetizer) र पाचन सुधार गर्ने काम गर्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन पनि मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): यसको आन्तरिक प्रयोग अत्यन्त सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ। जराको बोक्राको चूर्ण ०.५ देखि १ ग्राम र फूलको चूर्ण १ देखि २ ग्राम मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ। बाह्य प्रयोग आवश्यकता अनुसार गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अस्रोलाई खानाको रूपमा प्रयोग नगरिने हुनाले यसमा परम्परागत अर्थमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन वा भिटामिन जस्ता पोषक तत्त्वहरूको खोजी गरिँदैन। तर, यसमा शरीरलाई औषधीय लाभ प्रदान गर्ने विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र खनिज पदार्थहरू (Minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्।

यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले बाह्य रूपमा प्रयोग गर्दा छाला र मांसपेशीलाई फाइदा पुर्याउँछन्। यसका साथै, यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) तत्त्वहरूले कोषहरूको क्षयीकरण (Cellular damage) रोक्न मद्दत गर्छन्। यसको मुख्य शक्ति यसमा रहेका कार्डियाक ग्लाइकोसाइड्स (Cardiac glycosides), अल्कालोइड्स (Alkaloids), र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) हुन्, जसले यसलाई एक शक्तिशाली औषधि बनाउँछन्। यी तत्त्वहरूले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

यद्यपि अस्रोलाई प्रत्यक्ष रूपमा मस्तिष्कको टोनिक (Brain tonic) वा मेध्य रसायन मानिँदैन, तर यसको प्रयोगले मानसिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ। दीर्घकालीन दुखाइ (Chronic pain), जस्तै बाथ रोग वा जोर्नीको दुखाइले मानिसलाई गहिरो मानसिक तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र निराशा (Depression) तिर धकेल्छ। अस्रोको बाह्य प्रयोगले दुखाइलाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ, जसले गर्दा बिरामीको मानसिक शान्ति पुनर्स्थापित हुन्छ।

दुखाइ कम हुँदा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा उल्लेख्य सुधार आउँछ। राम्रो निद्राले मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ र स्मरणशक्ति (Memory) तथा संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) लाई सुदृढ बनाउँछ। आयुर्वेदका अनुसार, वात दोषको असन्तुलनले स्नायु प्रणाली (Nervous system) मा अस्थिरता ल्याउँछ। अस्रोले वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने हुनाले यसले मानसिक चञ्चलता कम गरी स्थिरता र शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई प्रत्यक्ष नबढाए पनि शारीरिक पीडा हटाएर मनलाई शान्त राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले अस्रो (Calotropis gigantea) मा रहेका रासायनिक यौगिकहरू र तिनका प्रभावहरूको विस्तृत अध्ययन गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यसमा रहेका परम्परागत गुणहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds): यसमा मुख्यतया क्यालोट्रोपिन (Calotropin), उस्चारिन (Uscharin), क्यालोटक्सिन (Calotoxin), र क्यालाक्टिन (Calactin) जस्ता कार्डियाक ग्लाइकोसाइड्स पाइन्छन्।

सुजन र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसको पात र जराको अर्कले शरीरमा सुजन गराउने रसायनहरू (Pro-inflammatory cytokines) को उत्पादनलाई रोक्छ, जसले गर्दा दुखाइ र सुजन कम हुन्छ।

घाउ निको पार्ने (Wound Healing Activity): यसको चोप (Latex) मा छालाका कोषहरूको पुनर्निर्माण (Cellular regeneration) गर्ने क्षमता हुन्छ। यसले कोलाजेन (Collagen) को उत्पादन बढाएर घाउलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial Properties): वैज्ञानिक परीक्षणहरूमा यसको अर्कले विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया (Bacteria) र फङ्गस (Fungi) को वृद्धि रोक्न सफल भएको पाइएको छ, जसले यसको परम्परागत छाला रोगको उपचारलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अस्रो एक अत्यन्त शक्तिशाली र विषाक्त (Toxic) वनस्पति हो, त्यसैले यसको प्रयोगमा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ:

विषाक्तता (Toxicity): यसको चोप (Latex) वा पातको रस धेरै मात्रामा खाएमा यो ज्यानमारा विष साबित हुन सक्छ। यसले मुटुको धड्कन अनियमित गराउने (Cardiac arrhythmia), बान्ता गराउने र पखाला लगाउने गर्छ।

आँखाको सुरक्षा (Eye Protection): यसको चोप आँखामा परेमा आँखाको नानी (Cornea) लाई गम्भीर क्षति पुर्याउन सक्छ र अन्धोपन (Blindness) समेत हुन सक्छ। त्यसैले यसलाई चलाउँदा आँखा बचाउनु पर्छ। यदि भुलवश आँखामा परेमा तुरुन्तै सफा पानीले धुनुपर्छ र चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराउने आमाहरूले यसको आन्तरिक प्रयोग पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ (Strictly contraindicated)।

बालबालिका (Children): बालबालिकाहरूलाई यसको पहुँचबाट टाढा राख्नुपर्छ।

आन्तरिक प्रयोग (Internal Use): यसको कुनै पनि भागको आन्तरिक प्रयोग आयुर्वेदिक चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानी र उचित प्रशोधन (Shodhana) पछि मात्र गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वात दोष (Vata Dosha): आयुर्वेद अनुसार शरीरमा हावा र अन्तरिक्ष तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने ऊर्जा, जसले शरीरको गति र स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ (The Ayurvedic principle of air and space governing movement and nervous system)।

कार्डियाक ग्लाइकोसाइड्स (Cardiac Glycosides): मुटुको मांसपेशीमा प्रभाव पार्ने एक प्रकारको जैविक रसायन, जुन निश्चित मात्रामा औषधिको रूपमा र बढी मात्रामा विषको रूपमा काम गर्छ (Organic compounds that affect heart muscle contraction)।

सुजन (Inflammation): चोटपटक वा सङ्क्रमणको प्रतिक्रिया स्वरूप शरीरको कुनै भाग रातो हुने, सुन्निने र दुख्ने अवस्था (The body's immune response to injury or infection causing redness, swelling, and pain)।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): ब्याक्टेरिया, भाइरस वा फङ्गस जस्ता सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गर्ने वा तिनको वृद्धि रोक्ने गुण (Substances that kill or inhibit the growth of microorganisms)।

विपाक (Vipaka): पाचन प्रक्रिया पूरा भइसकेपछि खाना वा औषधिको शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (The post-digestive effect of a substance in Ayurveda)।

तीक्ष्ण (Tikshna): शरीरका सूक्ष्म नसा र तन्तुहरूसम्म छिटो र गहिरो रूपमा प्रवेश गर्न सक्ने तीखो वा छेड्ने गुण (Piercing or sharp quality that penetrates deep into tissues)।

काजु (काजुतक / Anacardium occidentale)

१. परिचय (Introduction)

काजु (Cashew) नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा एक अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुमूल्य सुक्खा फल (Dry fruit) हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'एनाकार्डियम अक्सिडेन्टल' (Anacardium occidentale) हो र यो 'एनाकार्डियासी' (Anacardiaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'काजुतक' (Kajutaka) वा 'वृत्त अरुष्कर' (Vritta Arushkara) को रूपमा चिनिन्छ। यद्यपि काजुको मूल उत्पत्ति दक्षिण अमेरिकाको ब्राजिलमा भएको मानिन्छ, तर १६औं शताब्दीमा पोर्चुगिज व्यापारीहरूले यसलाई भारतीय उपमहाद्वीपमा भित्र्याएपछि यो नेपाल लगायत दक्षिण एसियाली देशहरूमा व्यापक रूपमा फैलिएको हो।

नेपाली परम्परा र चाडपर्वहरूमा काजुको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी तिहार, भाइटीका, दसैं जस्ता महान् चाडहरूमा दिइने मसला (भाइ-मसला) मा काजुलाई अनिवार्य रूपमा समावेश गरिन्छ। यसका साथै, विवाह, व्रतबन्ध र अन्य शुभ कार्यहरूमा अतिथिलाई सत्कार गर्न र विभिन्न परिकारहरू जस्तै खिर, पुलाउ, र मिठाईहरूलाई स्वादिष्ट तथा पोषिलो बनाउन काजुको प्रयोग गरिन्छ। नेपाली समाजमा काजुलाई सम्पन्नता, आतिथ्य सत्कार र सुस्वास्थ्यको प्रतीकको रूपमा पनि लिइन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, सुरुमा माटोको क्षयीकरण रोक्नका लागि तटीय क्षेत्रहरूमा रोपिएको काजुको रूख पछि यसको पौष्टिक र औषधीय गुणहरूको कारणले गर्दा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन थाल्यो। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा यसको उल्लेख नभए तापनि पछिल्ला निघण्टुहरू (Nighantu) र आधुनिक द्रव्यगुण विज्ञानमा यसका गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। यसले नेपाली भान्सामा केवल स्वाद बढाउने सामग्रीको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय आहारको रूपमा आफ्नो विशिष्ट स्थान सुरक्षित गरेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा काजुलाई एक अत्यन्तै पौष्टिक, बलवर्धक र धातुवर्धक आहारको रूपमा लिइन्छ। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू (जस्तै चरक संहिता वा सुश्रुत संहिता) मा यसको प्रत्यक्ष उल्लेख नभए तापनि पछि विकसित भएका आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू र आधुनिक 'द्रव्यगुण विज्ञान' (Dravyaguna Vijnana) मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट वर्णन गरिएको छ। यसलाई 'काजुतक' को नामले चिनिन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा काजुको गुणलाई यसरी वर्णन गरिएको छ:

"काजुतकं स्निग्धं गुरुष्णं मधुरं तथा।

वातघ्नं बृंहणं वृष्यं कफपित्तविवर्धनम्॥"

(स्रोत: आधुनिक आयुर्वेदिक निघण्टु / द्रव्यगुण विज्ञान)

नेपाली अनुवाद: काजु स्निग्ध (चिल्लो), गुरु (पचाउन भारी), उष्ण (तातो) र मधुर (गुलियो) हुन्छ। यसले वात दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई पुष्ट (बृंहण) बनाउँछ, शुक्रधातु (वीर्य) बढाउँछ (वृष्य), तर कफ र पित्त दोषलाई भने बढाउने काम गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): मधुर (Sweet) र थोरै कषाय (Astringent)

गुण (Guna - Qualities): गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya - Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-pacifying), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा काजुलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा परम्परागत कालदेखि नै प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको उष्ण र स्निग्ध गुणले गर्दा विशेषगरी जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू (Home Remedy Preparations):

शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue):

शारीरिक रूपमा कमजोर भएका व्यक्तिहरू, सुत्केरी महिलाहरू र वृद्धवृद्धाहरूलाई बल प्रदान गर्न काजुको प्रयोग गरिन्छ।

विधि: ४-५ वटा काजु, २-३ वटा बदाम र १०-१२ वटा किसमिसलाई रातभरि पानीमा भिजाउने। बिहान उठेर यसलाई पिसेर लेदो बनाउने र एक गिलास मनतातो दूधमा मह मिसाएर पिउने। यसले शरीरमा ऊर्जा (Energy) र ओज (Ojas) बढाउँछ।

स्मरणशक्ति बढाउन (Memory Enhancement):

बालबालिकाहरूको स्मरणशक्ति र बौद्धिक विकासको लागि काजु अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

विधि: २-३ वटा काजुलाई गाईको घिउमा हल्का भुट्ने। यसलाई पिसेर धूलो बनाउने र थोरै मह वा सख्खरसँग मिसाएर बालबालिकालाई खुवाउने। यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ।

सुख्खा खोकी र श्वासप्रश्वास समस्या (Dry Cough and Respiratory Issues):

काजुमा कफ निस्कासन गर्ने (Expectorant) गुण हुन्छ, जसले सुख्खा खोकीलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

विधि: ३-४ वटा काजुलाई पिसेर त्यसमा एक चम्चा मह मिसाएर बिस्तारै चाट्ने। यसले घाँटीको खसखस र सुख्खापनलाई कम गर्छ।

जोर्नीको दुखाइ र हड्डीको कमजोरी (Joint Pain and Osteoporosis):
वात दोषको कारणले हुने जोर्नीको दुखाइमा काजुको सेवन लाभदायक हुन्छ।

विधि: ४-५ वटा काजुलाई घिउमा भुटेर बेलुकाको समयमा अनारको जुस वा मनतातो दूधसँग सेवन गर्दा हड्डी बलियो हुन्छ र जोर्नीको दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

काजु केवल एक स्वादिष्ट फल मात्र नभई यसमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) लुकेका छन्। आधुनिक विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले यसका विभिन्न उपचारात्मक प्रयोगहरूलाई पुष्टि गरेका छन्।

हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective): काजुमा पाइने मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Monounsaturated fatty acids) जस्तै ओलिक एसिड (Oleic acid) ले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) को मात्रा घटाउन र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) को मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्छ।

रक्तअल्पता निवारक (Anti-anemic): काजुमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron) र कपर (Copper) पाइन्छ। यी खनिजहरूले शरीरमा रातो रक्तकोष (Red blood cells) र हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्, जसले गर्दा रक्तअल्पता (Anemia) को समस्या समाधान हुन्छ।

प्रदाह नाशक (Anti-inflammatory): काजुमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) ले शरीरको सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई कम गर्छ। यसले गर्दा बाथ (Arthritis) र जोर्नी दुख्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): काजुमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कम हुन्छ र फाइबर (Fiber) तथा प्रोटिन (Protein) को मात्रा बढी हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई अचानक बढ्न दिँदैन।

मात्रा निर्देशन (Dosage Guidance):
आयुर्वेदका अनुसार एक स्वस्थ वयस्क व्यक्तिले दिनमा ४ देखि ६ वटा (लगभग १०-१५ ग्राम) काजु सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यसलाई काँचै खानुभन्दा हल्का भुटेर वा पानीमा भिजाएर खाँदा पचाउन सजिलो हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)
काजु पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र स्वस्थ बोसो (Healthy fats) पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals): काजुमा म्याग्नेसियम (Magnesium), कपर (Copper), पोटासियम (Potassium), जिंक (Zinc), र फस्फोरस (Phosphorus) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। म्याग्नेसियमले मांसपेशी र स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ भने कपरले कपाल र छालाको रङ्गलाई प्राकृतिक राख्न सहयोग गर्छ।

भिटामिन (Vitamins): यसमा भिटामिन के (Vitamin K), भिटामिन ई (Vitamin E), र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै राइबोफ्लेभिन (B2) र नियासिन (B3) पाइन्छ। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber): काजु वनस्पतिमा आधारित प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो। यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हुन नदिन मद्दत गर्छ।

स्वस्थ बोसो (Healthy Fats): यसमा पाइने बोसो मुख्यतया मोनोअनस्याचुरेटेड (Monounsaturated) र पोलिअनस्याचुरेटेड (Polyunsaturated) प्रकारको हुन्छ, जुन मुटुको लागि अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)
आयुर्वेदमा काजुलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने आहारको रूपमा लिइन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): काजुमा पाइने म्याग्नेसियम र स्वस्थ बोसोले मस्तिष्कका कोषहरूलाई पोषण प्रदान गर्छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन (Stress and Anxiety Regulation): म्याग्नेसियमलाई 'रिल्याक्सेसन मिनरल' (Relaxation mineral) पनि भनिन्छ। यसले शरीरमा तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनहरूलाई नियन्त्रण गरी चिन्ता (Anxiety) र मानसिक तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): काजुको नियमित र सन्तुलित सेवनले स्नायुहरूलाई आराम दिई गहिरो र शान्त निद्रा (Sleep quality) ल्याउन सहयोग गर्छ।

सात्विक गुण (Sattvic Properties): आयुर्वेदका अनुसार काजुमा सात्विक गुण हुन्छ। यसले मनलाई शान्त, स्थिर र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि काजुका परम्परागत फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ। काजुमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनीहरूका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

एनाकार्डिक एसिड (Anacardic acids): काजुको बोक्रा र फलमा पाइने यो यौगिकमा शक्तिशाली एन्टिब्याक्टेरियल (Antibacterial) र एन्टिफङ्गल (Antifungal) गुणहरू हुन्छन्। यसले विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

फाइटोस्टेरोल्स (Phytosterols): यो यौगिकले आन्द्रामा कोलेस्ट्रोलको अवशोषणलाई रोक्छ, जसले गर्दा रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) को मात्रा घट्छ।

टोकोफेरोल्स (Tocopherols): यो भिटामिन ई को एक रूप हो जसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ। यसले शरीरका कोषहरूलाई फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ।

ओलिक एसिड (Oleic acid): यो एक प्रकारको मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड हो जसले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई प्रवर्द्धन गर्छ र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

काजु स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको सेवन गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ:

एलर्जी (Allergies): 'ट्री नट' (Tree nut) को एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले काजुको सेवन गर्नु हुँदैन। यसले गम्भीर प्रकारको एलर्जी (Anaphylaxis) निम्त्याउन सक्छ।

दोषको अवस्था (Dosha-specific warnings): काजु उष्ण (तातो) र गुरु (भारी) हुने भएकाले पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) दोष बढेको अवस्थामा यसको अधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा गर्मी बढाउने र पाचनमा समस्या ल्याउन सक्छ।

पाचन समस्या (Digestive issues): कमजोर पाचन शक्ति (Manda Agni) भएका व्यक्तिहरूले काजु धेरै खाँदा पेट फुल्ने, ग्यास भरिने र अपच हुने समस्या हुन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले काजुको सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ, तर एलर्जीको समस्या छ भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug interactions): काजुमा पोटासियम र म्याग्नेसियम उच्च मात्रामा हुने भएकाले रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको मात्रामा ध्यान दिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

यस अध्यायमा प्रयोग भएका केही जटिल आयुर्वेदिक तथा संस्कृत शब्दहरूको अर्थ तल दिइएको छ:

बृंहण (Brihmana): शरीरलाई पुष्ट बनाउने, तौल बढाउने र धातुहरूलाई पोषण दिने गुण (Nourishing therapy)।

वृष्य (Vrishya): प्रजनन क्षमता बढाउने, शुक्रधातु (वीर्य) लाई बलियो बनाउने र यौन शक्ति बढाउने गुण (Aphrodisiac)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लोपना भएको, जसले शरीरको सुख्खापनलाई हटाएर ओसिलोपन प्रदान गर्छ (Unctuous/Oily)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने गुण भएको (Brain tonic/Cognitive enhancer)।

ओज (Ojas): शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, जीवनशक्ति र सम्पूर्ण धातुहरूको सार तत्त्व (Vitality/Immunity)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

व्याकुर (रक्तालु / Dioscorea alata)

१. परिचय (Introduction)

व्याकुर (Greater Yam), जसलाई संस्कृतमा 'रक्तालु' र वैज्ञानिक भाषामा *Dioscorea alata* (Dioscoreaceae परिवार) भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कन्दमूल हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा पर्पल याम (Purple Yam) वा वाटर याम (Water Yam) पनि भनिन्छ। यसको भित्री भाग प्रायः हल्का सेतोदेखि गाढा बैजनी रङको हुन्छ। नेपालका पहाडी तथा तराईका जङ्गलहरूमा प्राकृतिक रूपमै पाइने र गाउँघरमा खेती पनि गरिने यो कन्दमूल नेपाली जनजीवनसँग गहिरोसँग जोडिएको छ।

नेपाली संस्कृतिमा व्याकुरको विशेष महत्त्व छ, विशेषगरी माघे सङ्क्रान्ति जस्ता चाडपर्वहरूमा यसलाई उसिनेर खाने परम्परा छ। जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र ऊर्जा प्रदान गर्न यसको सेवन गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, जब खाद्यान्नको अभाव हुन्थ्यो, तब जङ्गलमा पाइने व्याकुरले मानिसहरूलाई भोकमरीबाट बचाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो। यसको स्वादिलो र पौष्टिक गुणले गर्दा यो नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा व्याकुर (रक्तालु) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। सुश्रुत संहिता र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता ग्रन्थहरूमा यसलाई बलवर्धक र पित्तनाशक कन्दको रूपमा लिइएको छ।

सुश्रुत संहिता (सूत्रस्थान ४६) मा उल्लेख भए अनुसार:

"रक्तपित्तहराण्याहुः शीतानि मधुराणि च। गुरूणि..."

(अर्थात्: रक्तालु, इन्दीवर आदि कन्दहरू रक्तपित्त (रक्तस्राव हुने रोग) नाश गर्ने, शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएका), स्वादमा मधुर (गुलियो) र पचमा भारी हुन्छन्।)

भावप्रकाश निघण्टुमा पनि यसको गुण यसरी वर्णन गरिएको छ:

"आलुकी बलकृत्स्निग्धा गुर्वी हृत्कम्पनाशिनी।"

(अर्थात्: आलु/रक्तालु बल प्रदान गर्ने, स्निग्ध (चिल्लोपन ल्याउने), पच्न भारी र मुटुको कम्पन (Heart palpitation) नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।)

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (गुलियो)
गुण (Qualities)	गुरु (भारी), स्निग्ध (चिल्लो)
वीर्य (Potency)	शीत (चिसो)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (गुलियो)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने, तर कफ दोष बढाउन सक्ने

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा व्याकुरलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो समय बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न व्याकुर उसिनेर वा यसको तरकारी बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले शरीरमा ऊर्जा र तागत (Strength) भर्छ।

पाचन समस्या र अल्सरको उपचारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। पेट पोल्ने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा व्याकुरको सेवन लाभदायक मानिन्छ। यसको चिसो प्रकृतिले पेटको गर्मी शान्त पार्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा व्याकुरलाई सफा गरी उसिनेर थोरै बिरे नुन र जिराको धुलोसँग मिसाएर खाँदा पेटको अल्सर र जलन कम हुन्छ।

गाउँघरमा जोर्नी दुख्ने वा सुन्निने समस्या (Arthritis) हुँदा व्याकुरको काँचो कन्दलाई पिनेर लेप (Poultice) बनाई दुखेको ठाउँमा लगाउने गरिन्छ। यसले सुन्निएको र दुखेको कम गर्न मद्दत गर्छ। साथै, आगोले पोलेको घाउ वा छालामा निस्कने खटिराहरूमा व्याकुरको रस वा पिनेको लेप लगाउँदा यसले शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ छिटो निको हुन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

व्याकुरमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा पाइने डायोस्जेनिन (Diosgenin) नामक तत्त्वले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्न मद्दत गर्छ। यसले बाथ रोग (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइ कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

व्याकुरमा पाइने प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant starch) ले रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाएर मधुमेह व्यवस्थापनमा

सहयोग गर्छ। विशेषगरी बैजनी रङ्को व्याकुरमा एन्थोसायनिन (Anthocyanins) प्रचुर मात्रामा हुन्छ, जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको उमेर ढल्किने प्रक्रियालाई सुस्त बनाउँछ। यसमा पाइने फाइटोएस्ट्रोजेनिक (Phytoestrogenic) गुणले महिलाहरूमा महिनावारी सुक्ने समय (Menopause) मा देखिने समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक मनतातो पानी वा दूधसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

व्याकुर पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। प्रति १०० ग्राम काँचो व्याकुरमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यो जटिल कार्बोहाइड्रेटको राम्रो स्रोत हो, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्छ।

यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त हुन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी भिटामिन बी६) ले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। व्याकुरमा पोटासियम (Potassium) उच्च मात्रामा हुन्छ जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसका साथै क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फलाम (Iron) र जिङ्क पनि पाइन्छन्। यसमा पाइने उच्च फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) सुधार गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा व्याकुरलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) गुण भएको मानिन्छ। यसको सेवनले मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। व्याकुरमा पाइने भिटामिन बी६ र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्। यसले सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनको उत्पादनमा सहयोग गरी तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट बचाउँछन्, जसले गर्दा उमेर बढ्दै जाँदा हुने स्मरणशक्तिको ह्रास (Cognitive decline) लाई रोक्न मद्दत पुग्छ। यसको सात्त्विक र शीत प्रकृतिका कारण यसले शरीर र दिमागलाई शान्त बनाई गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि व्याकुरका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यसमा रहेका मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) को पहिचान गरेका छन्।

| रासायनिक यौगिक | वैज्ञानिक प्रमाण र प्रभाव |

| : --- | :--- |

| **डायोस्जेनिन (Diosgenin)** | यो एक स्टेरोइडल स्यापोनिन (Steroidal saponin) हो, जसले शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन (Lipid-lowering effect) र सुन्निने समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ। आधुनिक औषधि विज्ञानमा यसलाई विभिन्न हर्मोनल औषधिहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ। |

| **एन्थोसायनिन (Anthocyanins)** | बैजनी व्याकुरमा पाइने यो यौगिकले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ। यसले मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न र क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न (Anticancer properties) मद्दत गर्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। |

| **डायोस्कोरिन (Dioscorin)** | यो व्याकुरमा पाइने मुख्य प्रोटिन हो, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न (Antihypertensive effect) र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। |

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि व्याकुर स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु जरुरी छ। व्याकुरलाई कहिल्यै पनि काँचै खानु हुँदैन। यसमा केही प्राकृतिक विषाक्त तत्त्वहरू (जस्तै अक्जालेट - Oxalates) हुन सक्छन्, जुन राम्ररी पकाउँदा वा उसिन्दा नष्ट हुन्छन्।

यसको गुण भारी र चिसो हुने भएकाले, कफ दोष बढेका वा चिसो रुघाखोकी लागेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसमा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मृगौला रोग (Kidney disease) भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। सामान्य मात्रामा खानाको रूपमा खाँदा सुरक्षित भए पनि, यसको औषधीय चूर्ण वा अर्क (Extract) गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले चिकित्सकको परामर्श बिना प्रयोग गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	अङ्ग्रेजी अर्थ
रक्तपित्त	शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (जस्तै नाक, मुख) बाट रगत बग्ने एक प्रकारको रोग	Bleeding disorders / Haemoptysis
शीतवीर्य	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण	Cooling potency
स्निग्ध	शरीरमा चिल्लोपन वा ओसिलोपन ल्याउने गुण	Unctuous / Oily
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने जडीबुटी वा आहार	Brain tonic / Nootropic
वात दोष	आयुर्वेद अनुसार शरीरमा हावा र आकाश तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले शरीरको गति र स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ	Vata Dosha

कटुस / रुख कटहर (पनस / Artocarpus heterophyllus)

१. परिचय (Introduction)

कटुस वा रुख कटहर (Jackfruit) नेपाली भान्सा, संस्कृति र जनजीवनमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण, बहुउपयोगी र लोकप्रिय फल हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'आर्टोकार्पस हेटेरोफाइलस' (Artocarpus heterophyllus) हो र यो 'मोरासी' (Moraceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृत साहित्य र आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसलाई 'पनस' भनेर चिनिन्छ। यो संसारकै सबैभन्दा ठूलो रूखमा फल्ने फलको रूपमा विश्वभर प्रसिद्ध छ, जसको एउटै फलको तौल ३० किलोभन्दा बढी हुन सक्छ। नेपालको तराई, भित्री मधेशदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्म यो प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ र धेरैजसो घरको आँगन वा बारीमा यसको रूख रोप्ने चलन छ।

नेपाली समाजमा यसको प्रयोग मुख्यतया दुई भिन्न रूपमा गरिन्छ। काँचो अवस्थामा यसलाई उत्कृष्ट तरकारीको रूपमा पकाइन्छ। यसको रेसादार बनावट र स्वाद मासु जस्तै हुने भएकाले शाकाहारीहरूका लागि यसलाई 'वनस्पतिको मासु' (Vegetarian meat) को विकल्पको रूपमा पनि लिइन्छ। चाडपर्व र विशेष भोजहरूमा काँचो कटहरको तरकारी निकै रुचाइन्छ। पाकेको अवस्थामा यो अत्यन्त गुलियो, सुगन्धित, रसिलो र स्वादिष्ट फलको रूपमा खाइन्छ। यसका गेडाहरूलाई पनि खेर फालिँदैन; तिनीहरूलाई उसिनेर, भुटेर वा तरकारीमा मिसाएर खाने परम्परा छ। ऐतिहासिक रूपमा, रुख कटहरलाई खाद्य सुरक्षाको एक प्रमुख आधार मानिँदै आइएको छ, किनकि यसले ठूलो मात्रामा पोषण र क्यालोरी प्रदान गर्दछ। यसको रूखको काठ पनि निकै बलियो हुने भएकाले नेपाली परम्परागत बाजा 'मादल' बनाउन र फर्निचर निर्माणमा यसको व्यापक प्रयोग हुन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पनस (रुख कटहर) को गुण, दोष र औषधीय महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु', 'चरक संहिता' र 'सुश्रुत संहिता' जस्ता ग्रन्थहरूमा यसलाई बलवर्धक र पौष्टिक आहारको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को आम्रादि फलवर्गमा यसको बारेमा निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"पनसं शीतलं बालं वातलं ग्राहि तुवरम् ।
पक्वं स्वादु शीतं गुरु स्निग्धं बल्यं शुक्रलं वातपित्तहृत् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादि फलवर्ग)

नेपाली अनुवाद: काँचो पनस (कटहर) शीतल हुन्छ, यसले शरीरमा वात दोष बढाउँछ, मललाई बाँध्ने (ग्राही) र स्वादमा टर्रो (कषाय) हुन्छ। तर पाकेको पनस अत्यन्त गुलियो, शीतल, पचाउन भारी (गुरु),

चिल्लो (स्निग्ध), शरीरलाई बल प्रदान गर्ने, वीर्य बढाउने (शुक्रल) र वात तथा पित्त दोषलाई पूर्ण रूपमा नाश गर्ने स्वभावको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): मधुर (गुलियो - पाकेको अवस्थामा), कषाय (टर्रो - काँचो अवस्थामा)

गुण (Quality): गुरु (भारी - पचाउन समय लाग्ने), स्निग्ध (चिल्लो र ओसिलो)

वीर्य (Potency): शीत (चिसो प्रभाव भएको)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (गुलियो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): पाकेको कटहरले शरीरमा बढेको वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्छ भने काँचो कटहरले वात दोष बढाउन सक्छ, त्यसैले काँचो कटहर पकाउँदा अदुवा, जिरा र हिङको प्रयोग गर्नु लाभदायक मानिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र गाउँघरको घरेलु उपचारमा रुख कटहरको फल, पात, जरा, बोक्रा र चोपको विभिन्न तरिकाले प्रयोग गरिन्छ। यसले शरीरको कमजोरी हटाउन र विभिन्न रोगहरूको रोकथाम गर्न सहयोग गर्दछ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):
शारीरिक कमजोरी र तौल बढाउन: लामो समय बिरामी परेर कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई पाकेको कटहरको गुदी नियमित रूपमा खान दिइन्छ। यसले शरीरमा तत्काल ऊर्जा (Energy) थप्छ र दुब्लोपन हटेर तौल बढ्न सहयोग गर्छ।

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery): काँचो कटहरको तरकारी वा यसको जराको बोक्रालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) बिहान-बेलुका पिउनाले पखाला र आउँको समस्या छिट्टै निको हुन्छ।

छालाको समस्या र घाउ खटिरा: कटहरको रूख वा काँचो फल काट्दा निस्कने सेतो चोप (Latex) लाई घाउ, खटिरा, सुन्निएको ठाउँ वा ग्रन्थि सुन्निएको (Glandular swelling) ठाउँमा लेपको रूपमा लगाउँदा यसले छिटो निको पार्न सहयोग गर्छ।

वीर्य वृद्धि र यौन दुर्बलता: कटहरका गेडाहरूलाई घाममा सुकाएर, भुटेर वा उसिनेर मह वा दूधसँग खानाले पुरुषहरूमा शुक्रकीटको मात्रा (Sperm count) बढ्छ र यौन दुर्बलता कम हुन्छ।

सर्पको टोकाइमा प्राथमिक उपचार: परम्परागत रूपमा यसको पात र जराको रसलाई विषको प्रभाव कम गर्न प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन पनि गाउँघरमा पाइन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

रुख कटहरमा विभिन्न शक्तिशाली औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा हुन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउँछ।

चिकित्सकीय प्रयोगहरू (Therapeutic applications):

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic): कटहरको पातको रस वा काँचो कटहरको सेवनले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। काँचो कटहरमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कम र फाइबर धेरै हुने भएकाले यसको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ, जुन मधुमेहका बिरामीहरूको लागि अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

अल्सर र ग्यास्ट्रिक (Ulcers): यसको पात र जराको अर्कले पेटको अल्सर निको पार्न सहयोग गर्छ। यसले पेटको भित्री तहलाई सुरक्षित राख्छ र ग्यास्ट्रिक एसिडको प्रभावलाई कम गर्छ।

दम र श्वासप्रश्वास (Asthma): कटहरको जरालाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको रस दमका बिरामीहरूलाई सास फेर्न सहज बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यसले श्वासप्रश्वास नलीलाई खुलाउन सहयोग गर्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health): यसमा पाइने पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ र हृदयघातको जोखिमलाई कम गर्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, पाकेको फल दिनमा १०० देखि २०० ग्रामसम्म खान सकिन्छ तर पचाउन भारी हुने भएकाले आफ्नो पाचन क्षमता अनुसार खानुपर्छ। जरा वा पातको काढा ५० देखि १०० मिलिलिटरसम्म दिनमा दुई पटक लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

रुख कटहर पोषणको एक विशाल भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्वहरू पाइन्छन्।

भिटामिन सी (Vitamin C): यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ, भाइरल संक्रमणबाट बचाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा सहयोग गर्छ।

भिटामिन ए (Vitamin A): यसले आँखाको ज्योति बढाउन, रतन्धो हुन नदिन र कोषहरूको विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

पोटासियम (Potassium): यसले शरीरमा इलेक्ट्रोलाइट्सको सन्तुलन कायम राख्छ, रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्छ र मुटुको मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्छ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा प्रशस्त मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर हुने भएकाले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, आन्द्राको चाललाई सहज बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन।

प्रोटिन र म्याग्नेसियम (Protein and Magnesium): कटहरको गेडामा राम्रो मात्रामा प्रोटिन हुन्छ जसले मांसपेशीको विकास र मर्मत गर्छ। म्याग्नेसियमले क्याल्सियमको अवशोषणमा सहयोग गरी हड्डीलाई बलियो बनाउँछ।

कपर र आइरन (Copper and Iron): यसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यलाई सन्तुलनमा राख्न र रक्तअल्पता (Anemia) हुन नदिन सहयोग गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

रुख कटहरले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो र सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने भिटामिन बी-६ (Vitamin B6) र पोटासियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न र स्नायु संकेतहरूको प्रवाहलाई सहज बनाउन सहयोग गर्छन्।

मस्तिष्क स्वास्थ्य र तनाव न्यूनीकरण (Brain health and Stress reduction): यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायुहरूलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress), चिडचिडापन र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ। यसले मेलाटोनिन हर्मोनको उत्पादनमा सहयोग गरी राम्रो र गहिरो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन पनि सहयोग गर्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा, पाकेको कटहरलाई सात्विक (Sattvic) आहार मानिन्छ। यसले मनलाई शान्ति प्रदान गर्छ, क्रोध र उत्तेजनालाई कम गर्छ र मस्तिष्कलाई पोषण दिने (Medhya - Brain tonic) कार्य गर्छ। यसको नियमित र सन्तुलित सेवनले स्मरणशक्ति (Memory enhancement), एकाग्रता र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि रुख कटहरका परम्परागत लाभहरूलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। यसमा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन् जसले स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

ज्याकालिन (Jacalin): यो कटहरको गेडामा पाइने एक प्रकारको विशेष लेक्टिन प्रोटिन हो, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunomodulatory action) बढाउन सहयोग गर्छ र एचआईभी (HIV) जस्ता भाइरसको संक्रमणलाई रोक्न सक्ने सम्भावना देखाएको छ।

आर्टोकार्पिन र मोरिन (Artocarpin and Morin): यी शक्तिशाली फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) हुन् जसले शरीरमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिने (Anticancer) गुण देखाउँछन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसमा पाइने फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) र भिटामिन सी ले शरीरका हानिकारक तत्वहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन् र अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छन्।

हाइपोग्लाइसेमिक प्रभाव (Hypoglycemic action): अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कटहरको पातको अर्क र काँचो फलले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउन सहयोग गर्छ, जसले गर्दा यो मधुमेह व्यवस्थापनमा प्रभावकारी मानिएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

रुख कटहरका धेरै लाभहरू भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त आवश्यक छ:

पचाउन भारी (Heavy to digest): पाकेको कटहर पचाउन निकै गाह्रो हुने भएकाले कमजोर पाचन शक्ति भएका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन। यसले पेट फुल्ने (Bloating), ग्यास भरिने वा अपच गराउन सक्छ।

मधुमेह (Diabetes): पाकेको कटहरमा प्राकृतिक चिनी (Fructose र Sucrose) को मात्रा धेरै हुने भएकाले गम्भीर मधुमेह भएका बिरामीहरूले यसलाई धेरै खानु हुँदैन। तर काँचो कटहर भने निर्धक्क खान सकिन्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions): कटहरको पातको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने भएकाले मधुमेहको औषधि खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक कम (Hypoglycemia) हुन सक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

पानी पिउन निषेध: पाकेको कटहर खाइसकेपछि तुरुन्तै चिसो पानी पिउनु हुँदैन, यसले पाचन प्रक्रियालाई बिगार्ने र हैजा वा गम्भीर पखाला निम्त्याउन सक्छ भन्ने परम्परागत मान्यता छ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले यसलाई ठिक्क मात्रामा खान सक्छन्, तर धेरै खाँदा पेटमा ग्यास भरिने र शिशुलाई पनि असर पर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ। वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले काँचो कटहर खाँदा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

गुरु (Guru) — पचाउन कठिन हुने वा शरीरमा भारीपन ल्याउने स्वभाव (Heavy to digest)।

स्निग्ध (Snigdha) — शरीरमा चिल्लोपन, ओसिलोपन वा कोमलता ल्याउने गुण (Unctuous / Oily)।

शुक्रल (Shukrala) — वीर्य वा शुक्रकीटको मात्रा र गुणस्तर बढाउने तत्व (Aphrodisiac / Spermatogenic)।

वातपित्तहृत् (Vata-Pitta-Hrit) — शरीरमा बढेको वात (हावा) र पित्त (उष्णता) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण (Pacifies Vata and Pitta)।

मेध्य (Medhya) — मस्तिष्कलाई पोषण दिने, स्मरणशक्ति बढाउने र मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic)।

ग्राही (Grahi) — दिसालाई बाँध्ने, शरीरको तरल पदार्थलाई सोस्ने वा पखाला रोक्ने गुण (Astringent / Bowel binding)।

केरा (कदली / Musa paradisiaca)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र पवित्र मानिने फल हो, केरा। यसको संस्कृत नाम 'कदली', 'रम्भा' वा 'मोचा' हो भने वैज्ञानिक नाम 'मुसा प्याराडिसियाका' (Musa paradisiaca) हो। यो 'मुसासे' (Musaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। केरा नेपालको तराईदेखि पहाडी भूभागसम्म सर्वत्र पाइने र बाह्रै महिना फल्ने बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसको फल, फूल (बुङ्गा), र काण्ड (थाम वा थोट्ने) सबैलाई खाद्यपदार्थ र औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली समाजमा केराको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। जन्मदेखि मृत्युसम्मका हरेक संस्कारहरू—जस्तै न्वारान, पास्नी, व्रतबन्ध, विवाह र पूजाआजामा केराको फल र यसको बोट (थाम) अनिवार्य मानिन्छ। केराको पातलाई शुद्ध र पवित्र मानेर यसमा भोजन गर्ने (Plates) परम्परा प्राचीन कालदेखि नै चलिआएको छ। भान्साको सन्दर्भमा कुरा गर्दा, पाकेको केरालाई फलफूलको रूपमा खाइन्छ भने काँचो केरालाई तरकारी वा अचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। त्यसैगरी, केराको बुङ्गा (Flower) र भित्री कलिलो काण्डलाई (Stem) स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्द्धक तरकारीको रूपमा पकाइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, केरालाई एक पूर्ण आहार र तत्काल ऊर्जा दिने (Instant energy) स्रोतको रूपमा लिइँदै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा केराको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'भावप्रकाश निघण्टु'को आम्रादिफल वर्गमा केराको गुण र प्रभावको बारेमा यसरी उल्लेख गरिएको छ:

"कदली मधुरा शीता विष्टम्भी गुरु स्निग्धा ।

रक्तपित्तहरा वृष्या कफकृन्मूत्रदोषनुत् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफल वर्ग)

नेपाली अनुवाद: केरा स्वादमा गुलियो (Sweet), स्वभावमा चिसो (Cold), पचाउन भारी (Heavy), र चिल्लो (Unctuous) हुन्छ। यसले रक्तपित्त (Bleeding disorders) नाश गर्छ, वीर्य बढाउँछ (Aphrodisiac), कफ बढाउँछ र पिसाबका दोषहरू (Urinary disorders) हटाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Quality): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा केरालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको (Home remedies) रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery): काँचो केरालाई उसिनेर मुछी त्यसमा थोरै बिरे नुन र जिराको धुलो मिसाएर खाँदा पखाला र आउँ परेको समस्या तुरुन्तै निको हुन्छ। काँचो केरामा हुने ग्राही (Astringent) गुणले दिसालाई बाँध्ने काम गर्छ।

पिसाब पोल्ने र पत्थरी (Urinary problems and Kidney stones): केराको थामको भित्री भागलाई पिनेर निकालिएको रस (Stem juice) बिहान खाली पेटमा पिउनाले पिसाब पोल्ने समस्या हट्छ र मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney stones) पगाल्न मद्दत गर्छ।

आगोले पोलेको घाउ (Burn wounds): आगोले पोलेको ठाउँमा पाकेको केरालाई मिचेर लेप लगाउँदा वा केराको पातलाई पिनेर लगाउँदा जलन कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

अल्सर र अम्लपित्त (Ulcers and Acidity): पेटमा अल्सर भएको वा ग्यास्ट्रिकले सताएको व्यक्तिले नियमित रूपमा बिहान खाली पेटमा पाकेको केरा खाँदा पेटको भित्री तहलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ र जलन कम गर्छ।

महिनावारीमा बढी रगत बग्ने (Heavy Menstrual Bleeding): महिनावारीको समयमा अत्यधिक रगत बग्ने समस्या भएका महिलाहरूले केराको बुङ्गाको (Banana flower) तरकारी पकाएर खाँदा यो समस्या नियन्त्रण हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

केरामा विभिन्न औषधीय र उपचारात्मक (Therapeutic) गुणहरू रहेका छन्। यसले शरीरका विभिन्न प्रणालीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ:

अल्सर प्रतिरोधी (Anti-ulcerogenic): केराले पेटमा श्लेष्मा (Mucus) को उत्पादन बढाउँछ, जसले पेटको भित्री भित्तालाई ग्यास्ट्रिक एसिडबाट जोगाउँछ र अल्सर हुन दिँदैन।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): काँचो केरा र केराको बुङ्गामा चिनीको मात्रा कम र फाइबरको मात्रा बढी हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

रक्तचाप सन्तुलक (Antihypertensive): केरामा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप (High blood pressure) कम गर्न मद्दत गर्छ।

पत्थरी नाशक (Antilithiatic): केराको काण्डको रसले पिसाबको प्रवाह बढाउने (Diuretic) र अक्जालेट (Oxalate) क्रिस्टलहरूलाई बन्न नदिने हुनाले पत्थरीको उपचारमा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ।

मात्रा (Dosage):
पाकेको फल: दिनमा १ देखि २ वटासम्म।

काण्डको रस (Stem juice): १० देखि २० मिलिलिटर दिनको दुई पटक।

फूलको चूर्ण (Flower powder): ३ देखि ६ ग्राम।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

केरा पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्:

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): केरा प्राकृतिक चिनी (सुक्रोज, फ्रुक्टोज र ग्लुकोज) को राम्रो स्रोत हो, जसले शरीरलाई तत्काल र दिगो ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्छ।

पोटासियम (Potassium): यसले मुटुको धड्कनलाई नियमित गर्न, मांसपेशीको खुम्चाइलाई नियन्त्रण गर्न र शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

भिटामिन बी-६ (Vitamin B6): यसले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) स्वस्थ राख्न र रातो रक्तकोषिका (Red blood cells) निर्माण गर्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन सी (Vitamin C): रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न आवश्यक हुन्छ।

आहारीय रेसा (Dietary Fiber): केरामा पेक्टिन (Pectin) नामक फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई (Digestive system) स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन।

म्याग्नेसियम (Magnesium): हड्डीको विकास र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

केराले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि निकै फाइदा पुर्याउँछ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

मनोदशा सन्तुलन (Mood Regulation): केरामा 'ट्रिप्टोफान' (Tryptophan) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसलाई शरीरले 'सेरोटोनिन' (Serotonin) मा परिणत गर्छ। सेरोटोनिनलाई 'खुसीको हर्मोन' (Happy hormone) भनिन्छ, जसले मनलाई खुसी राख्न र डिप्रेसन (Depression) कम गर्न मद्दत गर्छ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): यसमा रहेको उच्च पोटासियम र म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिन्छ र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): केरामा पाइने भिटामिन बी-६ र म्याग्नेसियमले 'मेलाटोनिन' (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Good sleep) ल्याउन सहयोग गर्छ।

मस्तिष्कको ऊर्जा (Brain Energy): केरामा पाइने प्राकृतिक सुगर र भिटामिनहरूले मस्तिष्कलाई निरन्तर ऊर्जा प्रदान गर्छन्, जसले गर्दा एकाग्रता (Concentration) र स्मरणशक्ति (Memory) बढ्छ। यसलाई आयुर्वेदको 'मेध्य' (Brain tonic) गुणसँग जोडेर हेर्न सकिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि केराका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख रासायनिक तत्त्वहरू र तिनका प्रभावहरू यस प्रकार छन्:

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Action): केरामा ग्यालोकाटेचिन (Gallocatechin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्। यिनीहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकलहरूलाई (Free radicals) नष्ट गरी कोषहरूको सुरक्षा गर्छन्।

पेटको सुरक्षा (Gastroprotective Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि केरामा पाइने 'ल्युकोसायानिडिन' (Leucocyanidin) नामक तत्त्वले पेटको भित्री तहलाई बाक्लो बनाउँछ र ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) हुनबाट रोक्छ।

मुटुको सुरक्षा (Cardioprotective): पोटासियम र पोटासियम-सोडियम पम्पको सन्तुलनले मुटुको स्वास्थ्यलाई (Heart health) प्रवर्द्धन गर्छ र हृदयघातको (Heart attack) जोखिमलाई कम गर्छ।

एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Action): केराको पात र काण्डको रसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्ने (Antibacterial and Antifungal) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक परीक्षणहरूबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

केरा स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनु पर्छ:

कफ दोष (Kapha Dosha): केराको स्वभाव चिसो र भारी हुने भएकाले रुघाखोकी, दम (Asthma) र पिनास भएको बेलामा पाकेको केरा खानु हुँदैन। यसले कफलाई झन् बढाउँछ।

मधुमेह (Diabetes): पाकेको केरामा चिनीको मात्रा बढी हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। तर काँचो केरा भने खान सकिन्छ।

मिर्गौलाको समस्या (Renal Failure): मिर्गौलाले राम्ररी काम नगर्ने बिरामीहरूले केरा खानु हुँदैन, किनकि यसमा पोटासियमको मात्रा उच्च हुन्छ र मिर्गौलाले अतिरिक्त पोटासियमलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न सक्दैन।

पाचन समस्या (Digestion Issues): केरा पचाउन भारी (Guru) हुने भएकाले रातिको समयमा वा खाना खाएलगत्तै खानु हुँदैन। यसले अपच गराउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न भागहरू (जस्तै नाक, मुख, मलद्वार) बाट अस्वाभाविक रूपमा रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders)।

वृष्य (Vrishya): यौन क्षमता, प्रजनन अङ्गको स्वास्थ्य र वीर्य बढाउने आयुर्वेदिक गुण (Aphrodisiac)।

विष्टम्भी (Vishtambhi): पेटमा ग्यास जम्मा गराउने, पेट फुलाउने वा कब्जियत गराउने गुण (Constipating / Flatulent)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, एकाग्रता र स्मरणशक्ति बढाउने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic)।

ट्रिप्टोफान (Tryptophan): एक प्रकारको अत्यावश्यक एमिनो एसिड जसले मस्तिष्कमा खुसीको हर्मोन (सेरोटोनिन) बनाउन मद्दत गर्छ (An essential amino acid that helps produce serotonin)।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): शरीरका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तत्त्व (Compounds that protect cells from damage)।

मेवा (मधुकर्कटी / Carica papaya)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र आँगनमा सहजै पाइने फलमध्ये मेवा एक अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुगुणी फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'मधुकर्कटी' वा 'एरण्डकर्कटी' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'क्यारिका पपाया' (Carica papaya) हो। यो 'क्यारिकेसी' (Caricaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। मेवाको उत्पत्ति मध्य अमेरिकामा भएको मानिए तापनि शताब्दीयौंदेखि यो नेपाली समाज, संस्कृति र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिको एक अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ।

नेपाली भान्सामा मेवालाई काँचो र पाकेको दुवै अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ। काँचो मेवालाई तरकारी, अचार वा सलादको रूपमा खाइन्छ भने पाकेको मेवालाई स्वादिष्ट र पौष्टिक फलको रूपमा सेवन गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले मेवालाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई पेटका विभिन्न समस्याहरू समाधान गर्ने अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी पाचन प्रणालीलाई सुधार्न र शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न मेवाको प्रयोग नेपाली समाजमा परापूर्वकालदेखि नै हुँदै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा मेवाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसलाई 'मधुकर्कटी' को नामले चिनिन्छ। यसको गुणलाई वर्णन गर्दै भावप्रकाश निघण्टुमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"मधुकर्कटिका स्वाद्वी रोचनी शीतला गुरुः।

रक्तपित्तक्षयश्वासकासहिक्काश्रमापहा॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: मधुकर्कटी (मेवा) स्वादमा मीठो (मधुर), रुचिकर, शीतल र पच्नमा भारी (गुरु) हुन्छ। यसले रक्तपित्त (रक्तस्राव हुने रोग), क्षयरोग, श्वासप्रश्वासको समस्या, खोकी, बाडुली र शारीरिक थकाइलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेद अनुसार मेवाका गुणहरू यस प्रकार छन्:

रस (Taste): मधुर (पाकेको अवस्थामा), कटु र तिक्त (पात र काँचो अवस्थामा)

गुण (Qualities): लघु (हल्का), रूक्ष (सुक्खा), तीक्ष्ण (तीखो) - काँचो अवस्थामा; स्निग्ध (चिप्लो) - पाकेको अवस्थामा

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो) - काँचो र पात; शीत (चिसो) - पाकेको फल

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो) - काँचो; मधुर (मीठो) - पाकेको

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (वातकफशामक), तर अत्यधिक सेवनले पित्त बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा मेवालाई विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसका पात, फल, चोप र बीउ सबै औषधीय प्रयोजनका लागि उपयोगी मानिन्छन्।

पाचन समस्या र कब्जियत (Indigestion and Constipation): पाकेको मेवा नियमित रूपमा बिहान खाली पेटमा खाँदा कब्जियतको समस्या जरैदेखि समाधान हुन्छ। यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ।

पेटका कीरा (Intestinal Worms): काँचो मेवाको चोप (Latex) वा मेवाको बीउलाई सुकाएर पिँधेको धूलो महसँग मिसाएर खाँदा पेटका जुका र अन्य कीराहरू नष्ट हुन्छन्।

डेंगु र ज्वरो (Dengue and Fever): मेवाको पातको रस (Papaya leaf extract) डेंगु ज्वरोमा रगतको प्लेटलेट्स (Platelets) बढाउन अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। ताजा पातलाई पिँधेर निकालेको दुई चम्चा रस दिनको दुई पटक खुवाउने चलन छ।

महिनावारीको गडबडी (Menstrual Irregularities): काँचो मेवाको तरकारी वा यसको रस सेवन गर्नाले रोकिएको महिनावारी खुल्न मद्दत गर्छ र महिनावारीको दुखाइ (Dysmenorrhea) कम गर्छ।

दाद र छालाका समस्या (Ringworm and Skin Issues): काँचो मेवाको चोपलाई दाद वा दादजस्तो छालाको सङ्क्रमण भएको ठाउँमा लगाउँदा छिट्टै निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

मेवामा विभिन्न औषधीय र भेषजविज्ञानीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन्। यसले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गर्ने (Antimicrobial) र मधुमेह नियन्त्रण गर्ने (Antidiabetic) कार्य गर्दछ।

मेवामा पाइने 'पापेन' (Papain) र 'काइमोपापेन' (Chymopapain) नामक इन्जाइमहरूले प्रोटिनलाई पचाउन मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा ग्यास्ट्राइटिस र अल्सर जस्ता पेटका रोगहरूमा यो निकै लाभदायक हुन्छ। यसको पातमा पाइने 'कार्पेन' (Carpaine) नामक तत्त्वले मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार, पाचन सुधारका लागि पाकेको मेवा दिनमा १०० देखि २०० ग्रामसम्म सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ। पेटका कीरा मार्नका लागि मेवाको बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म मनतातो पानीसँग खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

मेवा पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम पाकेको मेवामा लगभग ४३ क्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) र भिटामिन 'सी' (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको तेजिलोपन कायम राख्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, मेवामा पोटासियम, म्याग्नेसियम, र क्याल्सियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन्। यसमा रहेको उच्च फाइबर (Dietary Fiber) ले कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण गर्न र मुटुलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। मेवामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) जस्तै लाइकोपिन (Lycopene) ले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र क्यान्सर जस्ता प्राणघातक रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

मेवा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि उत्तिकै लाभदायक छ। यसमा पाइने भिटामिन 'सी' र एन्टिअक्सिडेन्टले मस्तिष्कमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ, जसले गर्दा अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता बिर्सने रोगको जोखिम घट्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, पाकेको मेवा सात्त्विक (Sattvic) आहार अन्तर्गत पर्दछ। यसले मनलाई शान्त पार्न, चिन्ता (Anxiety) र तनाव (Stress) कम गर्न मद्दत गर्छ। मेवाको नियमित सेवनले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) स्वस्थ राख्छ र राम्रो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन सहयोग गर्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन र स्मरणशक्ति (Memory enhancement) सुधार्न 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा अप्रत्यक्ष रूपमा काम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि मेवाका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। मेवामा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

पापेन (Papain): यो एक शक्तिशाली पाचक इन्जाइम (Digestive enzyme) हो जसले प्रोटिनलाई टुक्र्याएर पचाउन मद्दत गर्छ र पेटको सुन्निने समस्या (Inflammation) कम गर्छ।

लाइकोपिन (Lycopene): यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले शरीरका हानिकारक तत्त्वहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी क्यान्सर र मुटु रोगबाट बचाउँछ।

कार्पेन (Carpaine): मेवाको पातमा पाइने यो अल्कालोइड (Alkaloid) ले डेंगु ज्वरोमा रगतको प्लेटलेट्स (Platelets) बढाउन र सूक्ष्मजीवहरू विरुद्ध (Antimicrobial) लड्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन सी (Vitamin C): यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

मेवा स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले काँचो वा आधा पाकेको मेवा खानु हुँदैन। यसमा पाइने लेटेक्स (Latex) ले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) काम गर्छ, जसले गर्दा गर्भपतन हुने जोखिम रहन्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta Dosha): अत्यधिक मात्रामा मेवा खाँदा शरीरमा गर्मी (पित्त) बढ्न सक्छ, त्यसैले पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई सन्तुलित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले मेवाको अत्यधिक सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

स्तनपान (Lactation): स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पाकेको मेवा खान सक्छन्, तर काँचो मेवाको अत्यधिक सेवनबाट बच्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न अङ्गहरू (जस्तै नाक, मुख) बाट रगत बग्ने एक प्रकारको रोग (Bleeding disorder)।

वीर्य (Virya): कुनै पनि जडीबुटी वा आहारले शरीरमा उत्पन्न गर्ने तातो वा चिसो प्रभाव (Potency)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने आहार वा गुण (Pure and mind-calming properties)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार (Brain tonic)।

अम्बा (पेरुकम् / Psidium guajava)

१. परिचय (Introduction)

अम्बा नेपाली भान्सा र जनजीवनमा अत्यन्तै परिचित र लोकप्रिय फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'पेरुकम्' वा 'अमृतफल' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'सिडियम ग्वाजाभा' (Psidium guajava) हो। यो 'मिर्टेसी' (Myrtaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका तराईदेखि मध्य पहाडी भेगसम्म सहजै फल्ने यो फल स्वादिलो मात्र नभई औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। यसको रूख, पात, बोक्रा र फल सबै भाग परम्परागत चिकित्सामा प्रयोग हुँदै आएका छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा अम्बाको विशेष महत्त्व छ। गाउँघरमा पेट दुख्दा वा पखाला लाग्दा अम्बाको पात चपाउने वा यसको रस पिउने चलन पुस्तौंदेखि चलिआएको छ। यसलाई गरिबको स्याउ (Apple of the poor) पनि भनिन्छ किनभने यो सस्तो, सर्वसलभ र पोषणका दृष्टिकोणले स्याउभन्दा पनि बढी लाभदायक मानिन्छ। चाडपर्व, पूजाआजा र व्रत बस्दा फलाहारको रूपमा अम्बाको प्रयोग व्यापक रूपमा गरिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा अम्बा दक्षिण अमेरिकाबाट उत्पत्ति भएको मानिए तापनि सयौं वर्षअघि नै यो भारतीय उपमहाद्वीप र नेपालमा प्रवेश गरिसकेको थियो। आयुर्वेदका पछिल्ला ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। यसको सुगन्धित स्वाद र स्वास्थ्यवर्द्धक विशेषताले गर्दा यो नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा अम्बालाई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय फलको रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

"पेरुकं तुवरं प्रोक्तं स्वाद्वम्लं कफकारकम् ।

शुक्रलं वातपित्तघ्नं शीतलं च रसं मतम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: अम्बा स्वादमा टर्रो (कषाय), गुलियो र अमिलो हुन्छ। यसले कफ बढाउँछ, शुक्रधातुको वृद्धि गर्छ, वात र पित्त दोषलाई नाश गर्छ र यसको प्रभाव (वीर्य) शीतल हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा अम्बाका विभिन्न गुणहरू रहेका छन्। यसको रस (Taste) कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) र अम्ल (Sour) हुन्छ। यसको गुण (Quality) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र पित्त दोषलाई शान्त

पार्छ (Pacifies Vata and Pitta) तर अत्यधिक सेवनले कफ बढाउन सक्छ (Increases Kapha in excess)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा अम्बा र यसको पातलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) लाग्दा अम्बाको कलिलो पातलाई पिनेर रस निकाली १-२ चम्चा पिउने चलन छ। यसको टर्रोपनले आन्द्राको सङ्क्रमणलाई रोक्छ र दिसा बाँध्ने काम गर्छ।

गिजाको समस्या र दाँत दुखाइ (Bleeding Gums and Toothache) मा पनि अम्बाको पातको प्रयोग गरिन्छ। अम्बाको पातलाई पानीमा उमालेर मनतातो भएपछि कुल्ला गर्नाले गिजाबाट रगत आउने समस्या र दाँतको दुखाइ कम हुन्छ। यसले प्राकृतिक माउथवास (Natural mouthwash) को काम गर्छ। गाउँघरमा चिनी रोग (मधुमेह) भएका व्यक्तिहरूले अम्बाको पातको चिया बनाएर पिउने गर्छन्, जसले रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers) मा अम्बाको पातलाई पिनेर लेप बनाई लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ। यसमा कीटाणुनाशक गुण हुन्छ जसले सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउँछ। काँचो अम्बालाई आगोमा पोलेर नुनसँग खाँदा पुरानो खोकी र घाँटीको खसखस (Cough and Sore Throat) निको हुने परम्परागत विश्वास पनि नेपाली समाजमा रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अम्बा बहुआयामिक औषधीय गुण भएको वनस्पति हो। यसमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। पाचन तन्त्रको सुधार (Digestive Health) का लागि अम्बा अत्यन्तै लाभदायक छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) पाइन्छ जसले कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। यसको पातको रसले आन्द्राको मांसपेशीलाई शान्त पार्छ र पखाला रोक्न औषधिको रूपमा काम गर्छ।

मधुमेह व्यवस्थापन (Diabetes Management) मा अम्बाको पातको अर्कले कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा परिणत गर्ने इन्जाइमलाई रोक्छ, जसले गर्दा खाना खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा अचानक बढ्न पाउँदैन। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) का लागि यसमा पाइने पोटासियम र घुलनशील फाइबरले उच्च रक्तचाप (Hypertension) नियन्त्रण गर्न र खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) घटाउन मद्दत गर्छ। भिटामिन सी को उच्च मात्राले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity Booster) बढाउँछ र रुघाखोकी जस्ता सङ्क्रमणबाट बचाउँछ। आयुर्वेदिक

चिकित्सकहरूका अनुसार अम्बाको पातको रस १०-२० मिलिलिटर र पातको काढा (Decoction) ५०-१०० मिलिलिटरसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

अम्बा पोषणको भण्डार हो। यसमा सुन्तलामा भन्दा चार गुणा बढी भिटामिन सी पाइन्छ। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) प्रशस्त पाइन्छ। भिटामिन सी ले छालालाई स्वस्थ राख्छ र घाउ छिटो निको पार्छ।

यसका साथै, पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र तामा (Copper) जस्ता खनिजहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले स्नायु प्रणाली र मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्छन्। एउटा मध्यम आकारको अम्बामा शरीरलाई दैनिक आवश्यक पर्ने फाइबर (Dietary Fiber) को करिब १२ प्रतिशत हिस्सा हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यसमा लाइकोपिन (Lycopene) र क्यारोटिन (Carotene) जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) पाइन्छन् जसले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अम्बा शारीरिक स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि अत्यन्तै लाभदायक छ। तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction) मा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। अम्बामा पाइने म्याग्नेसियमले शरीरका मांसपेशी र स्नायुहरूलाई आराम प्रदान गर्छ। यसले मानसिक तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) का लागि यसमा पाइने भिटामिन बी३ (Niacin) र भिटामिन बी६ (Pyridoxine) ले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गर्छ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। अम्बाको पातको चिया पिउनाले स्नायु प्रणाली शान्त हुन्छ र गहिरो निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा ताजा र रसिलो फलफूललाई सात्त्विक आहार मानिन्छ। अम्बाको सेवनले मनमा शान्ति, सकारात्मक सोच र ऊर्जाको सञ्चार गराउँछ, जसले सात्त्विक गुण (Sattvic Properties) लाई बढावा दिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अम्बाका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरूले विभिन्न रोगहरूमा प्रभावकारी काम गर्छन्। अम्बाको पातमा क्वेर्सेटिन (Quercetin), भिटामिन सी, र ग्यालिक एसिड (Gallic acid) जस्ता सक्रिय तत्त्वहरू (Active Compounds) पाइन्छन्।

पखाला नियन्त्रण (Antidiarrheal Action) को सन्दर्भमा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि क्वेर्सेटिनले आन्द्राको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ र पखाला गराउने ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छ।

यसमा पाइने लाइकोपिन (Lycopene) नामक एन्टिअक्सिडेन्टले प्रोस्टेट र स्तन क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धिलाई रोक्न मद्दत गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्, जसले यसको क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer Properties) गुणलाई पुष्टि गर्छ। साथै, अम्बाको पातको अर्कले दाँत किराले खाने र गिजा सुन्निने समस्या गराउने ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गर्ने प्रमाणित भएको छ, जसले यसको जीवाणुनाशक (Antibacterial) क्षमतालाई दर्साउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अम्बा स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। अम्बाको प्रकृति शीतल हुने भएकाले चिसो र कफको समस्या भएका कफ प्रकृतिका व्यक्ति (Kapha Dosha) हरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले रुघाखोकी बढाउन सक्छ।

पाचन समस्या (Digestive Issues) को सन्दर्भमा, काँचो अम्बा धेरै खाँदा पेट दुख्ने र ग्यास भरिने समस्या हुन सक्छ। त्यसैले राम्ररी पाकेको अम्बा मात्र खानुपर्छ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation) को समयमा सामान्य मात्रामा अम्बा खानु सुरक्षित मानिन्छ, तर औषधिको रूपमा पातको अर्क वा काढा प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले अम्बाको पातको चिया पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुने भएकाले औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) मा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
कषाय (Kashaya)	टर्रो स्वाद जसले तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने र सङ्क्रमण रोक्ने काम गर्छ।	Astringent taste
वीर्य (Virya)	औषधिको प्रभाव वा शक्ति, जस्तै अम्बाको प्रभाव शीतल हुन्छ।	Potency
शुक्रल (Shukrala)	शुक्रधातु वा प्रजनन क्षमता बढाउने गुण।	Semen enhancing property
वातपित्तघ्न (Vatapittaghna)	वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण।	Pacifying Vata and Pitta doshas
निघण्टु (Nighantu)	आयुर्वेदिक जडीबुटी र औषधिहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको प्राचीन ग्रन्थ।	Ayurvedic Materia Medica
सात्त्विक (Sattvic)	मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण भएको आहार।	Pure and mind-calming diet

आरुबखडा (कीवी / Actinidia deliciosa)

१. परिचय (Introduction)

आरुबखडा, जसलाई अङ्ग्रेजीमा कीवी (Kiwi) भनिन्छ, एक अत्यन्तै पौष्टिक र स्वादिष्ट फल हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'Actinidia deliciosa' हो र यो 'Actinidiaceae' परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यद्यपि यसको उत्पत्ति चीनमा भएको मानिन्छ, तर हाल नेपालका पहाडी भेगहरूमा यसको व्यावसायिक खेती व्यापक रूपमा भइरहेको छ। नेपालको हावापानी यसको उत्पादनका लागि अत्यन्तै अनुकूल मानिएको छ, जसले गर्दा दोलखा, इलाम, काभ्रे, सिन्धुपाल्चोक लगायतका जिल्लाहरूमा यसको उत्पादन प्रशस्त मात्रामा हुने गरेको छ।

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा आरुबखडा (कीवी) को प्रवेश तुलनात्मक रूपमा नयाँ भए तापनि यसको लोकप्रियता तीव्र गतिमा बढिरहेको छ। यसलाई ताजा फलको रूपमा मात्र नभई जुस, जाम, सलाद र विभिन्न परिकारहरूमा समावेश गरेर खाने चलन बढ्दो छ। यसको अमिलो-गुलियो स्वाद र उच्च पौष्टिक तत्त्वले गर्दा यसलाई नेपाली भान्साको एक महत्त्वपूर्ण र स्वास्थ्यवर्धक फलको रूपमा स्वीकार गरिएको छ। ऐतिहासिक रूपमा यसलाई 'चिनियाँ गुजबेरी' (Chinese gooseberry) को नामले चिनिन्थ्यो, तर पछि न्युजिल्यान्डमा यसको व्यावसायिक उत्पादन सुरु भएपछि यसलाई त्यहाँको राष्ट्रिय चरा 'कीवी' को नामबाट नामकरण गरियो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

यद्यपि कीवी फलको उत्पत्ति चीनमा भएको र यो प्राचीन भारतीय उपमहाद्वीपमा प्रचलित नभएकोले प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसको प्रत्यक्ष उल्लेख पाइँदैन। तर, आयुर्वेदमा समान गुण भएका अमिलो-गुलियो फलहरूलाई 'अम्रादि फल वर्ग' (Amradi Phala Varga) अन्तर्गत राखिएको छ। कीवीको गुण र प्रभावलाई आयुर्वेदमा वर्णित 'वृक्षाम्ल' (Vrikshamla) वा अन्य अमिलो-गुलियो फलहरूसँग तुलना गर्न सकिन्छ। भावप्रकाश निघण्टुमा अमिलो फलहरूको गुण वर्णन गर्दै भनिएको छ:

"वृक्षाम्लं तिन्तिडीकञ्चचुक्रं स्यादम्लवृक्षकम् ।

वृक्षाम्लमाममम्लोष्णं वातघ्नं कफपित्तलम् ॥ पक्वन्तु गुरु संग्राहि कटुकं तुवरं लघु ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, अम्रादि फल वर्ग, श्लोक १४८)

नेपाली अनुवाद: वृक्षाम्ल (अमिलो फल) काँचो अवस्थामा अमिलो, उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ, जसले वात दोषलाई नाश गर्छ तर कफ र पित्त दोषलाई बढाउँछ। तर पाकेको अवस्थामा यो गुरु (भारी), मललाई बाँध्ने, केही टर्रो र पच्नमा हल्का हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा कीवीको रस (Taste) मधुर (Sweet) र अम्ल (Sour) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cooling) हुन्छ, जसले शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ। पाचन पछि यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ, जसले शरीरलाई पोषण दिन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले वात र पित्तलाई शान्त पार्छ (Pacifies Vata and Pitta)। यसको शीत वीर्यले पित्तलाई शान्त पार्छ भने मधुर रसले वातलाई सन्तुलनमा राख्छ। तर अत्यधिक सेवनले कफ (Kapha) दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कीवी फललाई एक औषधीय फलको रूपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ। विशेषगरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र पाचन प्रणालीलाई सुधार्न यसको प्रयोग व्यापक छ। नेपाली घरपरिवारमा यसलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

कब्जियत र पाचन समस्यामा कीवी अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Fiber) र 'एक्टिनिडिन' (Actinidin) नामक इन्जाइम पाइन्छ जसले प्रोटिनलाई पचाउन मद्दत गर्छ। बिहान खाली पेटमा एउटा पाकेको कीवी खाँदा वा यसको जुस बनाएर पिउँदा कब्जियतको समस्या हट्छ र दिसा खुलासा हुन्छ। उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई दिनको दुईवटा कीवी खान सल्लाह दिइन्छ। यसमा रहेको पोटासियमले (Potassium) शरीरमा सोडियमको असरलाई कम गरी रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ। यस्तो अवस्थामा कीवीको सेवनले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन सी (Vitamin C) प्रदान गर्छ र छिटो निको हुन मद्दत गर्छ। यसका साथै, राति सुत्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि एउटा कीवी खाँदा यसमा रहेको सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनले राम्रो र गहिरो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ, जसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई समाधान गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले कीवीलाई उच्च औषधीय मूल्य भएको फल मानेका छन्। यसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले एन्टी-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) को रूपमा काम गर्छ, जसले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। यसले जोर्नी दुख्ने वा बाथ (Arthritis) जस्ता समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्छ। यसमा भिटामिन सी र ई (Vitamin C and E) प्रचुर मात्रामा पाइने हुनाले यो एक उत्कृष्ट एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले शरीरका कोषहरूलाई 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्छ।

गुलियो भए तापनि कीवीको 'ग्लाइसेमिक इन्डेक्स' (Glycemic Index) कम हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन, त्यसैले मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि यो सुरक्षित र लाभदायक एन्टी-डायबेटिक (Antidiabetic) फल हो। यसले हृदय रोग निवारक (Cardioprotective) को रूपमा पनि काम गर्छ। यसले रगत जम्ने (Blood clotting) प्रक्रियालाई रोक्छ र रगतमा खराब कोलेस्ट्रोलको (Cholesterol) मात्रा घटाउँछ, जसले गर्दा हृदयघात (Heart attack) को जोखिम कम हुन्छ। सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि दिनमा १ देखि २ वटा कीवी खानु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कीवी एक अत्यन्तै पोषणयुक्त (Nutrient-dense) फल हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। तलको तालिकामा १०० ग्राम काँचो कीवीमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू प्रस्तुत गरिएको छ:

पौष्टिक तत्त्व (Nutrient)	मात्रा (Amount)	स्वास्थ्य लाभ (Health Benefits)
भिटामिन सी (Vitamin C)	९२.७ मिलिग्राम	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ।
भिटामिन के (Vitamin K)	४०.३ माइक्रोग्राम	रगत जम्न मद्दत गर्छ र हड्डीलाई बलियो बनाउँछ।
पोटासियम (Potassium)	३१२ मिलिग्राम	मुटुको धड्कन र रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्छ।
फाइबर (Dietary Fiber)	३ ग्राम	पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन।
फोलेट (Folate)	२५ माइक्रोग्राम	कोषहरूको वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक हुन्छ।

यसका अतिरिक्त, कीवीमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पनि पाइन्छन् जसले समग्र शारीरिक स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कीवीले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। कीवीमा सेरोटोनिन (Serotonin) नामक रसायन पाइन्छ, जसले मस्तिष्कलाई शान्त पार्छ र निद्राको चक्रलाई नियमित गर्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) बढाउँछ। यसमा रहेको उच्च भिटामिन सी ले मस्तिष्कमा तनाव

उत्पन्न गर्ने हर्मोनहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। यसले मुडलाई राम्रो बनाउन (Mood regulation) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ।

कीवीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फोलेटले मस्तिष्कका कोषहरूलाई स्वस्थ राख्छ र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदको दृष्टिकोणबाट हेर्दा, यसको मधुर र स्निग्ध गुणले मस्तिष्कलाई पोषण दिन्छ, जसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) गुणको रूपमा लिन सकिन्छ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले मनलाई शान्त र एकाग्र बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले कीवीका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले शरीरमा विभिन्न सकारात्मक प्रभावहरू पार्छन्।

यसमा पाइने 'एक्टिनिडिन' (Actinidin) एक प्रकारको प्रोटियोलाइटिक इन्जाइम (Proteolytic enzyme) हो, जसले प्रोटिनलाई टुक्र्याएर पचाउन मद्दत गर्छ। यसले ग्यास्ट्रिक र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सुधार्छ। 'ल्युटिन र जियाजान्थिन' (Lutein and Zeaxanthin) जस्ता फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) ले आँखाको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्छन् र उमेरसँगै हुने दृष्टिविहीनता (Macular degeneration) बाट बचाउँछन्। कीवीको गेडामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 Fatty Acids) पाइन्छ, जसले मुटु र मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ। यसमा पाइने 'क्याटेचिन' (Catechin) एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) को रूपमा काम गर्छ र शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि कीवी धेरै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। कीवीको शीत (चिसो) र मधुर (गुलियो) गुणले कफ दोषलाई बढाउन सक्छ। त्यसैले दम, खोकी वा चिसोको एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। केही व्यक्तिहरूलाई कीवी खाँदा मुख चिलाउने, ओठ सुन्निने वा छालामा डाबर आउने जस्ता एलर्जी हुन सक्छ। विशेषगरी 'लेटेक्स' (Latex) एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले कीवी खानु हुँदैन।

जसको पाचन शक्ति अत्यन्तै कमजोर छ, उनीहरूले धेरै मात्रामा कीवी खाँदा पखाला लाग्ने वा पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ। गर्भावस्थामा कीवी खानु सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ किनभने यसमा फोलेट हुन्छ। तर, कुनै पनि एलर्जीको शंका लागेमा वा स्तनपान गराइरहेको अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
वीर्य (Virya)	औषधिको तातो वा चिसो प्रभाव	Potency of a substance, either heating or cooling
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect of food
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्त्व	Brain tonic or cognitive enhancer
शामक (Shamaka)	दोष वा रोगलाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने गुण	Pacifying or balancing property
सात्त्विक (Sattvic)	मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण	Pure, calming, and positive quality
अम्रादि फल वर्ग (Amradi Phala Varga)	आयुर्वेदमा अमिलो र गुलियो फलहरूलाई वर्गीकरण गरिएको समूह	Ayurvedic classification of sour and sweet fruits

काफल / कैथा (कपित्थ / Limonia acidissima)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र परम्परामा काफल वा कैथा (Wood Apple) को विशिष्ट स्थान रहेको छ। यसलाई संस्कृतमा 'कपित्थ', 'दधित्थ', 'पुष्पफल', 'कपिप्रिय' र 'दधिफल' जस्ता नामले चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम *Limonia acidissima* (लिमोनिआ एसिडिसिमा) हो र यो रुटेसी (Rutaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसको बाहिरी बोक्रा निकै कडा हुन्छ भने भित्र अमिलो-गुलियो स्वाद भएको गुदी हुन्छ। विशेषगरी तराई र भित्री मधेशका जंगल तथा गाउँघरमा यो फल सहजै पाइन्छ।

नेपाली समाजमा यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। यसको गुदीलाई अचार, सर्वत, र चटनी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी गर्मी मौसममा यसको सर्वतले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ। धार्मिक दृष्टिकोणले पनि यसलाई पवित्र मानिन्छ र शिवरात्री जस्ता पर्वहरूमा भगवान शिवलाई चढाउने परम्परा रहेको छ। ऐतिहासिक रूपमा यसलाई एक उत्तम पाचक र पित्तनाशक फलको रूपमा आयुर्वेदमा उच्च स्थान दिइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' को आम्रादिफलवर्गमा कपित्थको गुणधर्मको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। यसको श्लोक यस प्रकार छ:

कपित्थस्तु दधित्थः स्यात्तथा पुष्पफलः स्मृतः ।
कपिप्रियो दधिफलस्तथा दन्तशठोऽपि च ॥
कपित्थमामं संग्राहि कषायं लघु लेखनम् ।
पक्कं गुरु तृषाहिक्काशमनं वातपित्तजित् ।
स्यादम्लं तुवरं कण्ठशोधनं ग्राहि दुर्जरम् ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफलवर्ग, ५२-५३)

नेपाली अनुवाद: कपित्थलाई दधित्थ, पुष्पफल, कपिप्रिय, दधिफल र दन्तशठ पनि भनिन्छ। काँचो कपित्थ मललाई बाँध्ने (संग्राहि), टर्रो (कषाय), पचाउन हलुका (लघु) र शरीरको बोसो घटाउने (लेखन) गुण भएको हुन्छ। पाकेको कपित्थ पचाउन भारी (गुरु), तिर्खा र बाडुली (हिक्का) शान्त गर्ने तथा वात र पित्त दोषलाई जित्ने हुन्छ। यो अमिलो, टर्रो, घाँटी सफा गर्ने (कण्ठशोधन), मल बाँध्ने र ढिलो पच्ने (दुर्जर) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्मको आधारमा यसको रस (Taste) अम्ल (Sour), कषाय (Astringent) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) पाकेको अवस्थामा गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous) हुन्छ भने काँचो अवस्थामा लघु (Light) हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cooling) र विपाक

(Post-digestive effect) अम्ल (Sour) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र पित्त दोषलाई शान्त गर्छ भने पाकेको फलले कफ बढाउने कार्य गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कैथालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को समस्या हुँदा काँचो कैथाको गुदीलाई सुकाएर बनाएको धूलो (चूर्ण) एक चम्चा मनतातो पानी वा मोहीसँग खाँदा तुरुन्त राहत मिल्छ। यसले आन्द्राको कार्यलाई सन्तुलित गर्छ।

वाकवाकी र वान्ता (Nausea and Vomiting) हुने समस्यामा पाकेको कैथाको गुदीमा थोरै बिरे नुन र भुटेको जिराको धूलो मिसाएर खाँदा निको हुन्छ। घाँटीको खसखस (Sore Throat) हुँदा पाकेको कैथाको गुदीलाई महसँग मिसाएर विस्तारै चाट्दा घाँटीको खसखस र दुखाइ कम हुन्छ। यसले कण्ठशोधन (घाँटी सफा गर्ने) को काम गर्छ। गर्मीको थकान (Heat Exhaustion) मेटाउन पाकेको कैथाको गुदीलाई पानीमा मिचेर, छानेर त्यसमा सख्खर वा मिश्री र थोरै सुकुमेल मिसाएर सर्वत बनाई पिउँदा शरीरको तापक्रम सन्तुलित हुन्छ र शीतलता प्राप्त हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कैथामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यो एक उत्तम पाचन सुधारक (Digestive Stimulant) हो। यसले आमाशयमा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा अपच, ग्यास्ट्रिक र भोक नलाग्ने समस्या समाधान हुन्छ। यसका साथै यो कलेजो र मिर्गौला संरक्षक (Hepatoprotective & Nephroprotective) पनि हो। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वहरूले कलेजो र मिर्गौलालाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छन्।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। कैथाको पात र काँचो फलको रसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यसको बोक्रा र पातको अर्कमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले घाउ खटिरा र छालाका संक्रमणहरू निको पार्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम र फलको रस १० देखि २० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कैथा पोषणको दृष्टिकोणले निकै धनी फल हो। प्रति १०० ग्राम कैथाको गुदीमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (राइबोफ्लेभिन र

थायमिन) र भिटामिन ए (बिटा-क्यारोटिन) पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा क्याल्सियम, फस्फोरस, आइरन (फलाम), र जिंक जस्ता खनिजहरू यसमा पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछन् भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ। यसमा करिब ३.५% प्रोटिन र उच्च मात्रामा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ, जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ। यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले कब्जियत हटाउन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कैथाको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई मस्तिष्कलाई शीतलता प्रदान गर्ने फलको रूपमा लिइन्छ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) मा यसको शीत (Cooling) वीर्यले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। गर्मीको कारणले हुने मानसिक तनाव, रिस र चिडचिडापन कम गर्न यसको सर्वत निकै लाभदायक हुन्छ।

निद्रा सुधार (Sleep Quality) को लागि पनि यो उपयोगी छ। शरीर र दिमागलाई शान्त पार्ने गुण भएकोले यसको नियमित र सन्तुलित सेवनले अनिद्राको समस्या कम गर्न र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। स्मरणशक्ति (Memory Enhancement) बढाउन यसमा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकाहरूलाई स्वस्थ राख्छन्, जसले गर्दा एकाग्रता र स्मरणशक्तिमा सुधार आउँछ। यसले सात्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कैथाका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्छन्। यसको पात र फलमा पाइने कौमारिन र लिमोनिन (Coumarins and Limonin) यौगिकहरूमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुणहरू रहेको अनुसन्धानले देखाएको छ।

यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स र ट्यानिन (Flavonoids and Tannins) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्‍याडिकलहरूलाई नष्ट गर्छन् र कोषिकाको बुढ्यौली प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्। यसमा पाइने सिट्रिक एसिड (Citric Acid) ले पाचन रसको स्राव बढाउँछ र शरीरमा भिटामिन सी को आपूर्ति गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कैथा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। पाकेको कैथा पचाउन भारी (गुरु) हुने र यसले कफ बढाउने भएकोले चिसो, खोकी र दमको समस्या भएका कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले यसको सेवन गर्नु अघि चिकित्सक वा वैद्यको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

यो ढिलो पच्ने (दुर्जर) भएकोले मन्दाग्नि (कमजोर पाचन शक्ति) भएका व्यक्तिहरूले धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा, मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा धेरै घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संग्राहि (Sangrahi): दिसालाई बाँध्ने वा पखाला रोक्ने गुण (Astringent/Bowel binding property)।

लेखन (Lekhana): शरीरको बोसो वा अनावश्यक तन्तुहरूलाई खुर्केर वा पगालेर घटाउने कार्य (Scraping or fat-reducing action)।

कण्ठशोधन (Kanthashodhana): घाँटी सफा गर्ने र स्वर खुलाउने गुण (Throat clearing/purifying property)।

दुर्जर (Durjara): पचाउन कठिन वा ढिलो पच्ने (Difficult or slow to digest)।

मन्दाग्नि (Mandagni): पाचन शक्ति कमजोर भएको अवस्था (Weak digestive fire)।

इसबगोल (अश्वगोल / Plantago ovata)

१. परिचय (Introduction)

इसबगोल (Isabgol) जसलाई अङ्ग्रेजीमा सिलियम हस्क (Psyllium husk) भनिन्छ, नेपाली भान्सा र घरेलु चिकित्सामा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र परिचित नाम हो। यसको संस्कृत नाम 'अश्वगोल' वा 'अश्वकर्ण' हो, जसको अर्थ घोडाको कान जस्तो आकार भएको बीउ भन्ने हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'प्लान्टागो ओभाटा' (Plantago ovata) हो र यो 'प्लान्टाजिनेसी' (Plantaginaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो मुख्यतया भूमध्यसागरीय क्षेत्र र एसियाका केही भागहरूमा पाइने एक प्रकारको वनस्पति हो जसको बीउको बोक्रालाई हामी इसबगोलको रूपमा प्रयोग गर्दछौं।

नेपाली समाजमा परम्परागत रूपमा पेटसम्बन्धी समस्याहरू, विशेषगरी कब्जियत र पखाला दुवैको उपचारका लागि यसलाई एक अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेद र युनानी चिकित्सा पद्धतिमा हजारौं वर्षदेखि यसको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई खानाको रूपमा भन्दा पनि एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा सुरक्षित राखिन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर (Soluble and insoluble fiber) पाइने हुनाले यसले पेट र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा इसबगोलको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) मा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"अश्वकर्णं लघुशीतं वृष्यमन्नविलेपनम्।
दीपनं पित्तनाशं च कासश्वासनिवारणम्॥"

नेपाली अनुवाद: अश्वकर्ण (इसबगोल) पच्नमा हलुका (लघु), शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), शुक्रधातु बढाउने (वृष्य) र आन्द्रामा चिप्लोपन ल्याउने (अन्नविलेपनम्) गुण भएको हुन्छ। यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपन), पित्त दोषलाई नाश गर्छ र खोकी (कास) तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (श्वास) लाई निवारण गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Rasa): मधुर (Sweet)

गुण (Guna): स्निग्ध (Unctuous), गुरु (Heavy), पिच्छिल (Slimy)

वीर्य (Virya): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। यसको शीत र स्निग्ध गुणले शरीरको अत्यधिक गर्मीलाई कम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा इसबगोललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग गर्ने विधि समस्या अनुसार फरक-फरक हुन्छ:

कब्जियत (Constipation) को लागि: राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो पानी वा मनतातो दूधमा १ देखि २ चम्चा इसबगोलको भुसी मिसाएर तुरुन्तै पिउने गरिन्छ। यसले आन्द्रामा गएर पानी सोस्छ र दिसालाई नरम बनाई सजिलै बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को लागि: पखाला लाग्दा यसलाई चिसो दहीसँग मिसाएर खाइन्छ। दही र इसबगोलको मिश्रणले आन्द्रामा रहेको अतिरिक्त पानीलाई सोसेर दिसालाई बाँध्ने काम गर्छ र पेटको संक्रमणलाई कम गर्छ।

एसिडिटी र पेट पोल्ने (Acidity and Heartburn) समस्यामा: पेटमा एसिडिटी बढेर पोल्ने समस्या हुँदा एक गिलास चिसो दूधमा एक चम्चा इसबगोल मिसाएर पिउनाले पेटमा शीतलता प्रदान गर्छ र एसिडको प्रभावलाई कम गर्छ।

तौल नियन्त्रण (Weight Management) को लागि: खाना खानु भन्दा करिब आधा घण्टा अगाडि मनतातो पानीसँग इसबगोल खाँदा यसले पेट भरिएको महसुस गराउँछ, जसले गर्दा धेरै खाना खाने बानी कम हुन्छ र तौल नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

इसबगोलमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छन्:

रेचक गुण (Laxative action): यसले आन्द्रामा पानी सोसेर जेल (Gel) जस्तो पदार्थ बनाउँछ जसले दिसाको मात्रा बढाउँछ (Bulk-forming laxative) र कब्जियत हटाउँछ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic action): यसमा रहेको घुलनशील फाइबरले पाचन प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ, जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) अचानक बढ्न पाउँदैन। त्यसैले यो मधुमेहका बिरामीहरूका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

कोलेस्ट्रोल घटाउने (Hypocholesterolemic action): नियमित रूपमा यसको सेवन गर्नाले शरीरमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) को मात्रा कम हुन्छ र मुटुको स्वास्थ्य (Heart health) मा सुधार आउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory action): यसले आन्द्राको भित्री तहमा एक सुरक्षात्मक आवरण बनाउँछ जसले गर्दा आन्द्राको सुजन (Bowel inflammation) र इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम (Irritable Bowel Syndrome - IBS) जस्ता समस्याहरूमा राहत मिल्छ।

मात्रा (Dosage): सामान्यतया वयस्क व्यक्तिका लागि दिनमा ५ देखि १० ग्राम (१-२ चिया चम्चा) इसबगोल पर्याप्त पानी वा झोल पदार्थसँग खानु उपयुक्त हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

इसबगोल मुख्यतया फाइबरको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसको १०० ग्राम मात्रामा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू (Nutritional components) यस प्रकार छन्:

क्यालोरी (Calories): करिब ३५० किलोक्यालोरी

कुल फाइबर (Total Fiber): करिब ७०-८० ग्राम (जसमध्ये करिब ७०% घुलनशील र ३०% अघुलनशील फाइबर हुन्छ)

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): करिब ८०-८५ ग्राम

प्रोटिन (Protein): अत्यन्त न्यून मात्रा (करिब ०.१ देखि १ ग्राम)

फ्याट (Fat): शून्य (० ग्राम)

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पनि सामान्य मात्रामा पाइन्छन्।

यसको उच्च फाइबरले पाचन तन्त्रलाई सफा राख्न, शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न र समग्र आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut health) लाई प्रवर्द्धन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

यद्यपि इसबगोल मुख्यतया पेटको लागि प्रयोग गरिन्छ, तर यसको प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य (Mental health) सँग पनि गहिरो रूपमा जोडिएको छ। आयुर्वेदमा पेट र मस्तिष्कको सीधा सम्बन्ध (Gut-brain axis) रहेको मानिन्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्ने (Stress and Anxiety reduction): जब पाचन प्रणाली स्वस्थ हुन्छ, शरीरमा 'सेरोटोनिन' (Serotonin) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादन राम्रो हुन्छ। यसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता कम हुन मद्दत पुग्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep quality): पेट सफा नहुँदा वा ग्यासको समस्या हुँदा निद्रामा बाधा पुग्छ। राति सुत्नुअघि इसबगोलको सेवनले पेटलाई शान्त पार्छ र गहिरो तथा आरामदायी निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

सात्विक गुण (Sattvic properties): आयुर्वेदका अनुसार इसबगोल एक सात्विक आहार हो। यसले शरीर र मन दुवैलाई शीतलता र शान्ति प्रदान गर्छ। यसले मस्तिष्कलाई शान्त राख्न र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउन अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि इसबगोलका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्व (Active chemical compound) 'म्युसिलेज' (Mucilage) हो, जुन एक प्रकारको जटिल पोलिसेकराइड (Polysaccharide) हो।

पाचन स्वास्थ्य (Digestive health): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि इसबगोलले आन्द्राको चाल (Bowel movement) लाई नियमित गर्छ र 'इरिटेबल बावेल सिन्ड्रोम' (IBS) का लक्षणहरूलाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health): 'युएस एफडिए' (US FDA) ले पनि प्रमाणित गरेको छ कि इसबगोलमा पाइने घुलनशील फाइबरले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्छ। यसले पित्त एसिड (Bile acids) सँग बाँधिएर शरीरबाट बाहिर निकाल्छ, जसले गर्दा कलेजोले नयाँ पित्त एसिड बनाउन रगतको कोलेस्ट्रोल प्रयोग गर्छ र समग्र कोलेस्ट्रोलको स्तर घट्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण (Blood pressure regulation): केही अनुसन्धानहरूले नियमित इसबगोलको सेवनले सिस्टोलिक रक्तचाप (Systolic blood pressure) लाई सामान्य रूपमा कम गर्न मद्दत गर्ने देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

इसबगोल प्राकृतिक र सुरक्षित भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ:

पर्याप्त पानी पिउनुपर्ने: इसबगोल खाँदा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु अनिवार्य छ। कम पानीसँग खाँदा यो घाँटी वा आन्द्रामा अड्किएर अवरोध (Choking or bowel obstruction) उत्पन्न गर्न सक्छ।

औषधिसँगको अन्तर (Drug interactions): यसले अन्य एलोपेथिक औषधिहरूको अवशोषण (Absorption) लाई कम गर्न सक्छ। त्यसैले अन्य औषधि खाएको कम्तीमा २ घण्टा अघि वा पछि मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ।

क-कसले नखाने: आन्द्रामा घाउ भएको, आन्द्रा खुम्चिएको वा एपेन्डिसाइटिस (Appendicitis) को शंका भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भवती महिलाहरूले कब्जियतको लागि यसको प्रयोग गर्न सक्छन्, तर प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उत्तम हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

लघु (Laghu): पचमा हलुका वा सजिलो (Light to digest)।

शीतवीर्य (Sheetavirya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।

वृष्य (Vrishya): प्रजनन क्षमता वा शुक्रधातु बढाउने तत्त्व (Aphrodisiac / Reproductive tonic)।

दीपन (Deepana): पाचन अग्नि वा भोक बढाउने प्रक्रिया (Appetizer / Digestive stimulant)।

अन्नविलेपनम् (Annavilepanam): आन्द्राको भित्री भागमा चिप्लो वा सुरक्षात्मक तह बनाउने कार्य (Coating the intestines)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा रुखोपन हटाउने गुण (Unctuous / Oily)।

त्रिवृत (एरण्ड / Ricinus communis)

१. परिचय (Introduction)

त्रिवृत, जसलाई संस्कृतमा 'एरण्ड' र अङ्ग्रेजीमा 'Castor' भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'रिसिनस कम्युनिस' (Ricinus communis) हो र यो 'युफोर्बिएसी' (Euphorbiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्म सहजै हुर्कने यो वनस्पति गाउँघरका कान्ला, बारीका पाटा र नदी किनारहरूमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसको बोट मध्यम आकारको हुन्छ भने पातहरू फराकिला र हत्केला आकारका हुन्छन्।

नेपाली समाजमा एरण्डको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै यसको बीउबाट निकालिएको तेल (Castor oil) लाई औषधिको रूपमा र बत्ती बाल्नका लागि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी सुत्केरी महिलाहरूको स्याहार, नवजात शिशुको मालिस र जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको तेललाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। नेपाली भान्सामा यसलाई प्रत्यक्ष रूपमा खाना पकाउन प्रयोग नगरिए पनि, घरेलु औषधालयको एक अनिवार्य हिस्साको रूपमा यसले प्रत्येक घरमा आफ्नो स्थान बनाएको छ।

आयुर्वेदमा एरण्डलाई 'वातारि' अर्थात् वात दोषको शत्रु मानिन्छ। यसको जरा, पात, बीउ र तेल सबै भागहरू औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग हुन्छन्। नेपाली जनजीवनमा यसको बहुआयामिक उपयोगिताले गर्दा यसलाई केवल एक सामान्य वनस्पति मात्र नभई एक जीवनदायी जडीबुटीको रूपमा सम्मान गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा एरण्डको गुण र महत्त्वलाई अत्यन्त उच्च स्थान दिइएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' मा यसको वर्णन यसरी गरिएको छ:

एरण्डो मधुरो वृष्यो गुरूष्णो मार्गशोधनः ।

कफपित्तानिलश्वासकासवर्माश्मनाशनः ॥
गुल्मप्लीहोदरानाहकटीवस्तिशिरोरुजि ।
मेहज्वरामवातास्रशूलशोफेषु शस्यते ॥

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: एरण्ड स्वादमा गुलियो, बलवर्धक, पच्नमा भारी, तातो प्रकृतिको र शरीरका स्रोतहरू (Channels) लाई शुद्ध गर्ने खालको हुन्छ। यसले कफ, पित्त, वात, दम, खोकी र पत्थरीलाई नष्ट गर्दछ। यो गुल्म (Abdominal tumor), फियोको वृद्धि, पेटको रोग, आनाह (ग्यास भरिने

समस्या), कम्मर, बस्ति (Bladder) र टाउकोको दुखाइमा लाभदायक छ। साथै, प्रमेह (Diabetes), ज्वरो, आमवात (Rheumatoid arthritis), रगतको विकार, शूल (Colic pain) र सुन्निने समस्यामा यो अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको कुरा गर्दा, एरण्डको रस (Taste) मधुर (गुलियो), कटु (पिरो) र कषाय (टर्रो) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) स्निग्ध (चिल्लो), तीक्ष्ण (तीखो) र सूक्ष्म (सूक्ष्म स्रोतहरूमा प्रवेश गर्ने) प्रकृतिको हुन्छ। यसको वीर्य (Potency) उष्ण (तातो) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (गुलियो) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) दृष्टिकोणले यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा एरण्डलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राथमिक उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कब्जियत (Constipation) को समस्यामा एरण्डको तेल सबैभन्दा सुरक्षित र प्रभावकारी विरेचक (Laxative) मानिन्छ। राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो दूध वा पानीमा एकदेखि दुई चम्चा एरण्डको तेल मिसाएर पिउनाले पुरानो भन्दा पुरानो कब्जियत पनि निको हुन्छ।

जोर्नी र कम्मरको दुखाइ (Joint and Back Pain) मा पनि यसको प्रयोग व्यापक छ। एरण्डको तेललाई हल्का तताएर दुखेको जोर्नी वा कम्मरमा मालिस गर्नाले दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। यसको पातलाई तोरीको तेलमा हल्का तताएर दुखेको ठाउँमा बाँध्नाले (Poultice) आमवात (Rheumatoid arthritis) र बाथको दुखाइमा तुरुन्त राहत मिल्छ।

साना बच्चाहरूको पेट दुखेर रोएमा (Infant Colic), एरण्डको तेललाई हल्का तताएर नाइटोको वरिपरि मालिस गरिदिनाले ग्यास निस्कन मद्दत पुग्छ र दुखाइ कम हुन्छ। कपाल र छालाको स्याहार (Hair and Skin Care) का लागि पनि यो उपयोगी छ। कपाल झर्ने, हाँगा फाट्ने र चाया पर्ने समस्यामा एरण्डको तेललाई नरिवलको तेलसँग मिसाएर कपालको जरामा मालिस गरिन्छ। त्यस्तै, फुटेको कुर्कुच्चा र सुख्खा छालामा यसको लेप लगाउनाले छाला नरम र चिल्लो हुन्छ। आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health) का लागि, आँखामा धुलो पसेर बिझाएमा वा आँखा रातो भएमा शुद्ध एरण्डको तेलको एक थोपा आँखामा हाल्नाले फोहोर बाहिर निस्कन्छ र आँखालाई शीतलता प्रदान गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

एरण्डमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा प्रभावकारी बनाउँछ। सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण यसको प्रमुख विशेषता हो। एरण्डको तेलमा पाइने 'रिसिनोलिक एसिड' (Ricinoleic acid) ले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छ। यसले प्रोस्टाग्लान्डिन (Prostaglandin) को उत्पादनलाई नियन्त्रण गरी जोर्नी दुख्ने, सुन्निने र मांसपेशीको दुखाइलाई कम गर्छ।

यसले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) औषधिको रूपमा पनि काम गर्छ। स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पारेर दुखाइको महसुस गराउने रिसेप्टरहरूलाई शान्त पार्ने हुनाले साइटिका (Sciatica) र कम्मरको दुखाइमा यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। विरेचक (Laxative) को रूपमा, आन्द्राको मांसपेशीलाई उत्तेजित गरी दिसा खुकुलो बनाउने यसको प्रमुख गुण हो। यसले आन्द्राको चाल (Peristalsis) लाई बढाएर पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, एरण्डमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता पनि हुन्छ। यसको पात र जराको रसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (ढुसी) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले छालाका विभिन्न सङ्क्रमणहरू र घाउ खटिरा निको पार्न मद्दत गर्छ। कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदमा यसलाई कमलपित्त (Jaundice) र कलेजोका अन्य रोगहरूमा प्रयोग गरिन्छ। यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउन र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। मात्रा (Dosage) को कुरा गर्दा, एरण्डको तेल ५ देखि १० मिलिलिटर (ml), जराको धूलो ३ देखि ५ ग्राम, र पातको रस १० देखि २० मिलिलिटरसम्म उमेर र रोगको अवस्था हेरी प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि एरण्डको बीउलाई सीधै खाइँदैन, यसबाट निकालिएको तेल र अन्य भागहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। फ्याटी एसिड (Fatty Acids) को सन्दर्भमा, एरण्डको तेलमा लगभग ९० प्रतिशत 'रिसिनोलिक एसिड' हुन्छ, जुन एक अद्वितीय मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Monounsaturated fatty acid) हो। यसबाहेक यसमा लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) र ओलिक एसिड (Oleic acid) पनि पाइन्छ।

यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ई (Vitamin E) पाइन्छ, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, एरण्डको पात र जरामा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र पोटासियम जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी र मांसपेशीको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छन्। यसको बीउमा प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) को मात्रा राम्रो हुन्छ, तर बीउमा हुने विषाक्त तत्त्व (Ricin) का कारण यसलाई प्रशोधन नगरी खान मिल्दैन।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

एरण्डको प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) का लागि एरण्डको तेलले टाउको र पैतालामा मालिस गर्नाले स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले शरीरमा रक्तसञ्चार बढाउँछ र मानसिक तनाव तथा चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्न पनि यो उपयोगी छ। वात दोषको असन्तुलनले गर्दा हुने अनिद्रा (Insomnia) को समस्यामा एरण्डको तेलको मालिस अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसले शरीरलाई आराम प्रदान गरी गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) को सन्दर्भमा, आयुर्वेदका अनुसार एरण्डले 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष काम नगरे पनि, यसले शरीरका स्रोतहरूलाई शुद्ध गरी मस्तिष्कसम्म अक्सिजन र पोषक तत्त्वहरूको प्रवाहलाई सहज बनाउँछ।

यसको सात्त्विक प्रभाव (Sattvic Properties) पनि महत्त्वपूर्ण छ। पेट सफा राख्ने यसको गुणले गर्दा शरीरमा हल्कापन महसुस हुन्छ, जसले मनलाई शान्त र सात्त्विक बनाउन मद्दत गर्छ। पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) हुने भएकाले पेट सफा हुँदा मानसिक स्पष्टता बढ्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि एरण्डका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ। रिसिनोलिक एसिड (Ricinoleic Acid) एरण्डको तेलको मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिक हो। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यसले छालाको भित्री तहसम्म प्रवेश गरी सुन्निने र दुख्ने समस्या (Anti-inflammatory and Analgesic effects) लाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ।

यसको एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant Activity) पनि प्रमाणित भएको छ। एरण्डमा पाइने फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्छन्। यसले कोषहरूको क्षति रोक्न र अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्न मद्दत गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic Potential) को क्षेत्रमा, केही आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि एरण्डको जरा र पातको अर्कले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्छ। साथै, घाउ निको पार्ने (Wound Healing) प्रक्रियामा यसको एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र तन्तुहरूलाई पुनर्निर्माण गर्ने गुणले गर्दा घाउ, खटिरा र पोलेको ठाउँ छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

एरण्ड अत्यन्त गुणकारी भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु नितान्त आवश्यक छ। गर्भवती महिला (Pregnancy) हरूले एरण्डको तेलको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) काम गर्छ र गर्भपतन वा समय अगावै सुत्केरी हुने जोखिम बढाउँछ।

विषाक्त बीउ (Toxic Seeds) को सन्दर्भमा, एरण्डको काँचो बीउमा 'रिसिन' (Ricin) नामक अत्यन्त घातक विष हुन्छ। त्यसैले यसको बीउलाई सीधै चपाएर वा नपकाई खानु हुँदैन। तेल निकाल्ने प्रक्रियामा यो विष नष्ट हुन्छ, त्यसैले प्रशोधित तेल मात्र सुरक्षित हुन्छ।

अत्यधिक प्रयोग (Overuse) बाट पनि बच्नुपर्छ। कब्जियतको लागि यसको तेलको निरन्तर र अत्यधिक प्रयोग गर्नाले आन्द्राको प्राकृतिक कार्यक्षमता कमजोर हुन सक्छ र पखाला लाग्ने, शरीरमा पानीको कमी (Dehydration) हुने समस्या आउन सक्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्ति (Pitta Dosha) हरूले पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ। यो तातो प्रकृतिको हुने भएकाले पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक प्रयोग गर्दा शरीरमा गर्मी बढ्ने र रक्तस्राव हुने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातारि (Vatari): वात दोषको शत्रु वा वात रोगलाई नाश गर्ने औषधि (Enemy of Vata dosha)।

विरेचक (Virechaka): दिसा खुलाउने वा पेट सफा गर्ने औषधि (Laxative/Purgative)।

आमवात (Amavata): शरीरमा आम (विषाक्त तत्त्व) र वात दोष मिलेर जोर्नीहरूमा हुने दुखाइ र सुन्निने रोग (Rheumatoid arthritis)।

गुल्म (Gulma): पेटभित्र ग्यास वा अन्य कारणले डल्लो पर्ने वा ट्युमर जस्तो महसुस हुने अवस्था (Abdominal tumor/lump)।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा शरीरलाई नरम बनाउने गुण (Unctuous/Oily)।

रिसिन (Ricin): एरण्डको बीउमा पाइने एक प्रकारको प्राकृतिक तर अत्यन्त खतरनाक विष (A highly potent natural toxin found in castor seeds)।

सिमाली (निर्गुण्डी / Vitex negundo)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र गाउँघरमा सहजै पाइने बहुमूल्य जडीबुटीमध्ये सिमाली (Simali) एक प्रमुख वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'निर्गुण्डी' (Nirgundi), 'सिन्दुवार' (Sindhuvara) वा 'शेफाली' (Shephali) भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'भाइटेक्स नेगुन्डो' (Vitex negundo) हो। यो वनस्पति 'लामियासी' (Lamiaceae) अर्थात् पुदिना परिवारअन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराईका भेगमा यसलाई बारको रूपमा वा खेतबारीको छेउछाउमा लगाउने चलन छ। यसको पातको गन्धले लामखुट्टे र अन्य कीराहरू भगाउने हुनाले यसलाई प्राकृतिक कीटनाशकको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

नेपाली परम्परा र संस्कृतिमा सिमालीको विशेष महत्त्व रहेको छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसको पात, बोक्रा, जरा र बीउलाई विभिन्न रोगको उपचारमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी जोर्नी दुख्ने, सुन्निने र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। गाउँघरमा सुत्केरी महिलालाई सेक्न वा चिसोबाट बचाउन सिमालीको पात उमालेको पानी प्रयोग गर्ने चलन अझै पनि जीवितै छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, सिमालीलाई आयुर्वेदमा 'रोगहरूबाट शरीरलाई रक्षा गर्ने' (Nirgudati Shareeram rakshati rogebhyaha) वनस्पतिको रूपमा व्याख्या गरिएको छ। यसको नाम 'निर्गुण्डी' ले नै सम्पूर्ण रोगहरूलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्छ भन्ने बुझाउँछ। नेपाली भान्सामा यसलाई प्रत्यक्ष रूपमा मसलाको रूपमा प्रयोग नगरिए पनि, घरेलु औषधालयको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा यसले पुस्तौंपुस्तादेखि नेपाली जनजीवनलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा निर्गुण्डीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादि वर्गमा यसको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

सिन्दुवारः श्वेतपुष्पः सिन्दुकः सिन्दुवारकः।

नीलपुष्पी तु निर्गुण्डी शेफाली सुवहा च सा।।९८।।
सिन्दुकः स्मृतिदस्तिक्तः कषायः कटुको लघुः।
केश्यो नेत्रहितो हन्ति शूलशोथाममारुतान्।।९९।।
कृमिकुष्ठारुचिश्लेष्मज्वरान्नीलापि तद्विधा।
सिन्दुवारदलं जन्तुवातश्लेष्महरं लघु।।१००।।

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक ९८-१००)

नेपाली अनुवाद: सेतो फूल हुनेलाई सिन्दुवार, सिन्दुक र सिन्दुवारक भनिन्छ। नीलो फूल हुनेलाई निर्गुण्डी, शेफाली र सुवहा भनिन्छ। सिन्दुक (सेतो निर्गुण्डी) ले स्मरणशक्ति बढाउँछ। यो स्वादमा तीतो (Bitter), टर्रो (Astringent) र पिरो (Pungent) हुन्छ तथा पचमा हलुका (Light) हुन्छ। यसले कपाल र आँखालाई फाइदा गर्छ। यसले शूल (Colic pain), सुन्निएको (Inflammation), आमदोष (Toxins) र वातदोष (Vata dosha) लाई नष्ट गर्छ। यसले पेटका कीरा (Worms), छालाका रोग (Skin diseases), अरुचि (Anorexia), कफ (Kapha) र ज्वरो (Fever) लाई निको पार्छ। नीलो फूल हुने निर्गुण्डीको गुण पनि यस्तै हुन्छ। यसको पात हलुका हुन्छ र यसले कीरा, वात र कफलाई नष्ट गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa/Taste): कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)

गुण (Guna/Physical Property): लघु (Light), रूक्ष (Dry)

वीर्य (Virya/Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Vipaka/Metabolic Property): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): वात र कफ शामक (Pacifies Vata and Kapha doshas)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा सिमालीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको समाधानका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसका केही प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedy preparations) यस प्रकार छन्:

जोर्नीको दुखाइ र सुन्निएको (Joint Pain and Swelling): बाथ रोग (Arthritis) वा चोटपटकका कारण जोर्नी दुख्ने र सुन्निने समस्यामा सिमालीको पात निकै उपयोगी हुन्छ। यसको लागि सिमालीका छिप्पिएका पातहरूलाई पिनेर लेदो (Paste) बनाउनुपर्छ। उक्त लेदोलाई हल्का तताएर दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा लेप लगाउनाले दुखाइ र सुन्निएको कम हुन्छ। साथै, यसको पातलाई पानीमा उमालेर उक्त मनतातो पानीले दुखेको ठाउँमा सेक्ने चलन पनि छ।

रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma): श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरूमा सिमालीको पातको काढा (Decoction) बनाएर पिउने गरिन्छ। सुकेको वा हरियो सिमालीको पातलाई पानीमा उमालेर आधा भएपछि छानेर दिनको दुई-तीन पटक पिउनाले खोकी, घाँटीको खसखस र दमको समस्यामा राहत मिल्छ।

घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers): शरीरमा घाउ वा खटिरा आएमा सिमालीको पात उमालेको पानीले धुने गरिन्छ। यसमा कीटाणुनाशक गुण हुने भएकाले यसले घाउलाई छिटो निको पार्न (Wound healing) मद्दत गर्छ र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ।

पिनास र टाउको दुखाइ (Sinusitis and Headache): पिनासको कारणले नाक बन्द हुने वा टाउको दुख्ने समस्यामा सिमालीको सुकेको पातलाई आगोमा डढाएर त्यसको धुवाँ सुँघ्ने (Inhalation) गरिन्छ। यसले बन्द भएको नाक खुलाउन र टाउको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले सिमालीको औषधीय मूल्यलाई उच्च मानेका छन्। यसमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्:

सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic): सिमालीमा शरीरको सुन्निएको अवस्थालाई कम गर्ने र दुखाइलाई शान्त पार्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ। यसले शरीरमा दुखाइ उत्पन्न गर्ने रसायनहरूलाई रोक्ने काम गर्छ, जसले गर्दा बाथ (Rheumatoid arthritis), ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) र मांसपेशीको दुखाइमा यो अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ।

कीटाणुनाशक (Antimicrobial and Antibacterial): यसको पात र जरामा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungus) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ। त्यसैले यसलाई छालाका विभिन्न सङ्क्रमणहरू र घाउ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी (Bronchodilator): सिमालीले श्वासनलीलाई खुलाउने काम गर्छ, जसले गर्दा दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) का बिरामीहरूलाई सास फेर्न सहज हुन्छ। यसले फोक्सोमा जमेको कफलाई बाहिर निकाल्न पनि मद्दत गर्छ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, सामान्यतया सिमालीको पातको रस १० देखि २० मिलिलिटर (ml), जराको बोक्राको चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम (g) र बीउको चूर्ण ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई वा तीन पटक सेवन गर्न सकिन्छ। यद्यपि, रोगको अवस्था हेरी चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नु उचित हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सिमाली औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसको पातमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्।

प्रति १०० ग्राम सिमालीको पातमा लगभग ५० किलोक्यालोरी (kcal) ऊर्जा पाइन्छ। यसमा प्रोटिन (Protein) करिब २ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) ९ ग्राम र फाइबर (Fiber) ५ ग्राम पाइन्छ। फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

यसका साथै, सिमालीमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र कोषहरूको मर्मत गर्न मद्दत गर्छ। खनिज पदार्थहरूमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus) र आइरन (Iron) पनि पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन् भने आइरनले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा सिमालीलाई 'मेध्य' (Medhya) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने (Brain tonic) वनस्पतिको रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Memory and Concentration): सिमालीको नियमित प्रयोगले मस्तिष्कका कोषहरूलाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory enhancement) र सिक्ने क्षमतामा सुधार आउँछ। यसले मानसिक थकानलाई कम गरी एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन (Stress and Anxiety Reduction): यसमा पाइने तत्त्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्ने काम गर्छन्। यसले शरीरमा तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनहरूको स्तरलाई सन्तुलनमा राखी चिन्ता (Anxiety) र डिप्रेसन (Depression) जस्ता समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): सिमालीको प्रयोगले मनलाई शान्त पार्ने हुनाले यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई हटाएर गहिरो र आरामदायी निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले मनलाई स्थिर र सकारात्मक बनाउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि सिमालीका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) पाइन्छन्, जसले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्छन्।

यसमा मुख्यतया 'अल्कालोइड्स' (Alkaloids) जस्तै निशिन्डिन (Nishindine), 'फ्लाभोनोइड्स' (Flavonoids), 'फेनोल' (Phenol) र 'भिटामिन सी' (Vitamin C) पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले शरीरमा 'एन्टिअक्सिडेन्ट' (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन्। एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरका

कोषहरूलाई 'फ्री रेडिकल्स' (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ, जसले गर्दा बुढ्यौलीका लक्षणहरू कम हुने र दीर्घकालीन रोगहरू लाग्ने जोखिम घट्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले सिमालीको पातको अर्कले 'प्रोस्टाग्लान्डिन' (Prostaglandin) को उत्पादनलाई रोक्ने देखाएका छन्, जुन शरीरमा दुखाइ र सुन्निने प्रक्रियाको मुख्य कारण हो। यसले यसको 'एनाल्जेसिक' (Analgesic) र 'एन्टि-इन्फ्लामेटरी' (Anti-inflammatory) गुणलाई वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सिमाली धेरैजसो अवस्थामा सुरक्षित भए तापनि, केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले हर्मोनको स्तरमा प्रभाव पार्न सक्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha): सिमालीको वीर्य उष्ण (Hot potency) हुने भएकाले शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा पेट पोल्ने वा एसिडिटी (Acidity) बढ्ने समस्या हुन सक्छ।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईंले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको नियमित औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, सिमालीको सेवन गर्नुअघि डाक्टरसँग परामर्श लिनु आवश्यक छ।

मात्रा (Dosage): तोकिएको मात्राभन्दा बढी सेवन गर्दा वाकवाकी लाग्ने, पेट दुख्ने वा पखाला लाग्ने जस्ता सामान्य साइड इफेक्टहरू देखिन सक्छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

आमदोष (Ama dosha): अपचको कारणले शरीरमा जम्मा हुने विषाक्त पदार्थ (Toxins produced by improper digestion)।

वातदोष (Vata dosha): आयुर्वेदअनुसार शरीरमा हावा र अन्तरिक्ष तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले शरीरको गति र स्नायु प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्छ (The Ayurvedic principle of air and space that governs movement)।

कफदोष (Kapha dosha): शरीरमा जल र पृथ्वी तत्त्वको प्रतिनिधित्व गर्ने दोष, जसले शरीरलाई स्थिरता र चिल्लोपना प्रदान गर्छ (The Ayurvedic principle of water and earth that provides structure and lubrication)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Substances that enhance intellect, memory, and cognitive functions)।

शूल (Shoola): शरीरको कुनै पनि भागमा हुने तीव्र दुखाइ वा ऐंठन (Severe or colicky pain in the body)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): औषधिको तातो प्रभाव, जसले शरीरमा गर्मी बढाउँछ र पाचन प्रक्रियालाई तीव्र बनाउँछ (Hot potency of an herb that increases body heat and metabolism)।

घोडताप्रे (मण्डूकपर्णी / Centella asiatica)

१. परिचय (Introduction)

घोडताप्रे (Centella asiatica) नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य जडीबुटी हो। यसलाई संस्कृतमा 'मण्डूकपर्णी' भनिन्छ किनभने यसको पातको आकार भ्यागुता (मण्डूक) को पाइला जस्तो हुन्छ। Apiaceae (एपिअसी) परिवारमा पर्ने यो वनस्पति नेपालका चिस्यानयुक्त, ओसिलो र पानी जम्ने ठाउँहरूमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा Gotu Kola (गोटु कोला) वा Indian Pennywort (इन्डियन पेनीवर्ट) भनिन्छ। नेपाली समाजमा यसलाई एक सामान्य झारको रूपमा मात्र नभई एक शक्तिशाली औषधिको रूपमा चिनिन्छ।

नेपाली भान्सा र संस्कृतिमा घोडताप्रेको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। विशेषगरी पहाडी र तराईका ग्रामीण भेगहरूमा यसलाई अचार, तरकारी वा रसको रूपमा सेवन गर्ने चलन शताब्दीयौंदेखि चलिआएको छ। यसलाई 'मस्तिष्कको खाना' (Brain food) को रूपमा पनि लिइन्छ। विद्यार्थीहरूलाई स्मरणशक्ति बढाउन र वृद्धवृद्धाहरूलाई मानसिक स्फूर्ति प्रदान गर्न यसको रस खुवाउने परम्परा नेपाली घरपरिवारमा अझै पनि जीवित छ। यसबाहेक, यसको चिसो प्रकृतिका कारण गर्मीयाममा शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा मण्डूकपर्णीलाई एक उत्कृष्ट 'मेध्य रसायन' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने औषधि) को रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुणगान गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"मण्डूकपर्णी तिक्तोष्णा कषाया मधुरा लघुः।
मेध्या स्मृतिप्रदा बल्या शुक्रला त्वग्दोषनुत्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: मण्डूकपर्णी स्वादमा तीतो (Bitter) र टर्रो (Astringent) हुन्छ, पचेपछि गुलियो (Sweet) हुन्छ र पच्नमा हलुका (Light) हुन्छ। यसले बुद्धिको विकास गर्छ, स्मरणशक्ति बढाउँछ, शरीरलाई बलियो बनाउँछ, शुक्रधातुको वृद्धि गर्छ र छालाका सम्पूर्ण रोगहरूलाई नष्ट गर्छ।

यस वनस्पतिका आयुर्वेदिक गुणहरूलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	तिक्त (तीतो / Bitter), कषाय (टर्रो / Astringent)
गुण (Qualities)	लघु (हलुका / Light)
वीर्य (Potency)	शीत (चिसो / Cold)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (गुलियो / Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Kapha-Pitta hara), तर समग्रमा त्रिदोष शामक मानिन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा घोडताप्रेलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोग मुख्यतया मानसिक स्वास्थ्य, पेटका समस्या र छालाका रोगहरूमा गरिन्छ। विद्यार्थीहरू वा मानसिक काम बढी गर्ने व्यक्तिहरूलाई स्मरणशक्ति र मानसिक थकान कम गर्न बिहान खाली पेटमा घोडताप्रेको ४-५ वटा ताजा पातहरू चपाएर खान दिइन्छ। यसको ताजा रस (Fresh juice) १०-२० मिलिलिटर महसँग मिसाएर खाँदा मानसिक थकान कम हुन्छ र स्मरणशक्ति बढ्छ।

शरीरमा कतै काटिएको वा घाउ भएको ठाउँमा घोडताप्रेको ताजा पातलाई पिनेर लेप (Paste) बनाएर लगाउँदा घाउ छिटो निको हुन्छ र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ। पेट दुख्ने, अपच हुने वा आउँ (Dysentery) पर्ने समस्यामा घोडताप्रेको पातको रस निकालेर बिहान-बेलुका पिउने चलन छ। यसले पेटलाई चिसो पार्छ र पाचन प्रणालीलाई सुधार्छ। यसका साथै, दाद, लुतो वा अन्य छालाका सङ्क्रमणहरूमा यसको पातको लेप लगाइन्छ, जसले रगतलाई शुद्ध गर्ने (Blood purifier) काम गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

घोडताप्रेमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक बहुमूल्य जडीबुटी बनाउँछ। यो एक उत्कृष्ट मस्तिष्क स्नायु रक्षक (Neuroprotective) हो। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ र स्नायु कोषहरूको पुनर्निर्माणमा मद्दत गर्छ। यसले अल्जाइमर (Alzheimer's) र डिमेन्सिया (Dementia) जस्ता रोगहरूमा फाइदा पुर्‍याउँछ।

यसमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसले कोलाजेन (Collagen) को उत्पादन बढाएर घाउ, अल्सर र पोलेको घाउलाई छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ। यसले रक्तनलीहरूलाई बलियो बनाउँछ र शरीरको सूक्ष्म रक्तसञ्चार (Microcirculation) लाई सुधार्छ, जसले गर्दा भेरिकोज भेन्स (Varicose veins) जस्ता समस्यामा राहत मिल्छ। यसमा विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने जीवाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता पनि हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको ताजा रस १० देखि २० मिलिलिटरसम्म सेवन गर्न सकिन्छ। धुलो (Powder) को रूपमा ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

घोडताप्रे औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन बी (Vitamin B) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सीले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ।

यसमा आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), र क्याल्सियम (Calcium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ भने म्याग्नेसियमले स्नायु र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्छ। यसमा राम्रो मात्रामा प्रोटिन (लगभग ९.५७ ग्राम प्रति १०० ग्राम) र फाइबर (लगभग ३.३० ग्राम प्रति १०० ग्राम) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

घोडताप्रेको सबैभन्दा ठूलो विशेषता भनेको यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पुर्‍याउने सकारात्मक प्रभाव हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) र सात्त्विक (Sattvic) गुण भएको मानिन्छ। यसले शरीरमा कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनको स्तरलाई कम गर्छ र मनलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ।

यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ, एकाग्रता (Concentration) वृद्धि गर्छ र सिक्ने क्षमतामा सुधार ल्याउँछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई आराम दिने भएकाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि घोडताप्रेका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds) ट्राइटरपेनोइड्स (Triterpenoids) हुन्, जसमा मुख्यतया एसियाटिकोसाइड (Asiaticoside), म्याडेकासोसाइड

(Madecassoside), एसियाटिक एसिड (Asiatic acid) र म्याडेकासिक एसिड (Madecassic acid) पर्दछन्।

एसियाटिकोसाइडले छालामा कोलाजेनको उत्पादन बढाएर घाउ छिटो निको पार्न (Wound healing) र दागहरू हटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। म्याडेकासोसाइडले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने (Anti-inflammatory) र स्नायु कोषहरूलाई सुरक्षित राख्ने (Neuroprotective) काम गर्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यी सक्रिय तत्त्वहरूले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्दै मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र स्मरणशक्ति बढाउन मद्दत गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि घोडताप्रे अत्यन्तै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। गर्भवती महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले गर्भाशयमा असर गर्न सक्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन।

कलेजोको गम्भीर रोग भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु अघि सावधानी अपनाउनुपर्छ, किनकि अत्यधिक मात्रामा खाँदा यसले कलेजोलाई भार पार्न सक्छ। निद्रा लाग्ने औषधिहरू (Sedatives) वा मधुमेहका औषधिहरू (Antidiabetic drugs) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्छ, किनकि यसले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाउन सक्छ। यो स्वभावले चिसो (शीत वीर्य) हुने भएकाले अत्यधिक कफ दोष बढेको अवस्थामा वा चिसो रुघाखोकी लागेको बेला यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

तलको तालिकामा केही महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक र संस्कृत शब्दहरूको अर्थ दिइएको छ:

शब्द	नेपाली अर्थ	अङ्ग्रेजी अर्थ
मेध्य रसायन	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने आयुर्वेदिक औषधि वा जडीबुटी	Brain tonic / Cognitive enhancer
शीत वीर्य	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण, जसले गर्मी र पित्तलाई शान्त पार्छ	Cooling potency
त्रिदोष शामक	शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने क्षमता	Balancing all three doshas

| **कषाय** | मुखमा खाँदा टर्रो वा सुक्खा महसुस गराउने स्वाद | Astringent taste |

| **विपाक** | खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद | Post-digestive effect |

कुमारी/घृतकुमारी (कुमारी / Aloe vera)

१. परिचय (Introduction)

कुमारी वा घृतकुमारी (Aloe vera) नेपाली भान्सा र घरआँगनमा पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण, बहुउपयोगी र बहुगुणी वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'एलो भेरा' (Aloe vera) हो र यो 'एस्फोडेलसी' (Asphodelaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। प्राचीन कालमा यसलाई लिलिएसी (Liliaceae) परिवारमा राखिएको थियो। संस्कृत भाषामा यसलाई कुमारी, घृतकुमारी, कन्या, गृहकन्या र तरुणी जस्ता विभिन्न नामले चिनिन्छ। यसको पात बाक्लो, रसिलो, मांसल र किनारमा साना काँडाहरू भएको हुन्छ, जसभित्र पारदर्शी, चिप्लो र बाक्लो गुदी (Gel) पाइन्छ। यो वनस्पति सुख्खा र कम पानी भएको ठाउँमा पनि सजिलै हुर्कन सक्छ।

नेपाली समाजमा घृतकुमारीलाई परम्परागत रूपमा सौन्दर्य प्रसाधन, प्राथमिक उपचार र औषधिको रूपमा शताब्दीयौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी छालाको हेरचाह, कपालको पोषण, पेटसम्बन्धी समस्याहरूको समाधान र आगोले पोलेको घाउको उपचारका लागि यसको प्रयोग घर-घरमा व्यापक रूपमा हुने गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा पनि यसलाई 'अमरत्वको वनस्पति' (Plant of Immortality) भनेर चिनिन्थ्यो। नेपाली परम्परा र संस्कृतिमा यसलाई घरको गमलामा वा आँगनको छेउमा रोप्ने चलन छ, जसले घरमा सकारात्मक ऊर्जा ल्याउने, हावालाई शुद्ध गर्ने र आपतकालीन अवस्थामा प्राथमिक उपचारको काम गर्ने जनविश्वास रहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा कुमारीको औषधीय गुणहरूको विस्तृत र गहिरो वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) को गुडूच्यादि वर्गमा यसको गुण, प्रभाव र उपयोगिताबारे यसरी स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"कुमारी शीतला तिक्ता मधुरा भेदनी हरेत्।

गुल्मप्लीहयकृद्‌वृद्धिकफज्वरहरिप्रभान्॥
ग्रन्थ्यग्निदग्धविस्फोटपित्तरक्तत्वगामयान्।

चक्षुष्या विषघ्नी च बल्या वृष्या रसायनी॥"

नेपाली अनुवाद: कुमारी (घृतकुमारी) शीतवीर्य (चिसो प्रभाव भएको), स्वादमा तीतो र गुलियो तथा दिसा खुलाउने (Bhedani) गुणयुक्त हुन्छ। यसले गुल्म (Abdominal tumor), फियो र कलेजोको वृद्धि (Spleen and liver enlargement), कफजन्य ज्वरो, ग्रन्थी रोग, आगोले पोलेको घाउ, खटिरा, रक्तपित्त (Bleeding disorders) र छालाका सम्पूर्ण रोगहरू (Skin diseases) निको पार्छ। यो

आँखाको लागि अत्यन्तै हितकर, विषनाशक, शरीरलाई बल प्रदान गर्ने (बलवर्धक), शुक्रवर्धक र रसायन (Rejuvenating) हो।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट घृतकुमारीको रस (Taste) तिक्त (Bitter) र मधुर (Sweet) हुन्छ। यसका गुणहरू (Qualities) गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous) र पिच्छिल (Slimy) मानिन्छन्। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यो त्रिदोषशामक हो, जसले विशेषगरी पित्त र वात दोषलाई सन्तुलन गर्छ, तर अत्यधिक प्रयोगले कफ बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा घृतकुमारीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्रभावकारी घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। भान्सामा काम गर्दा आगोले पोलेको वा तातो पानीले डढेको ठाउँमा तुरुन्तै घृतकुमारीको ताजा गुदी (Gel) निकालेर दल्नाले पोल्न कम हुन्छ र फोका उठ्न दिँदैन। यसले घाउलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ र छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ।

कब्जियत र पेटको समस्या (Constipation and Digestive issues) को लागि बिहान खाली पेटमा दुईदेखि तीन चम्चा घृतकुमारीको ताजा रस (Aloe vera juice) मनतातो पानीसँग पिउनाले पुरानो कब्जियत हट्छ र पाचन प्रणाली पूर्ण रूपमा सफा हुन्छ। यसले आन्द्रामा जमेको फोहोरलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

छाला र डन्डीफोरको समस्या (Skin and Acne problems) मा अनुहारमा डन्डीफोर आएमा, घामले डढेमा (Sunburn) वा दाग बसेमा राति सुत्नुअघि घृतकुमारीको गुदी अनुहारमा दलेर बिहान पखाल्नाले छाला सफा, चम्किलो, कोमल र दागमुक्त हुन्छ।

कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्या (Hair fall and Dandruff) को उपचारमा नुहाउनु भन्दा एक घण्टा अगाडि घृतकुमारीको गुदीलाई कपालको जरामा राम्ररी मालिस गर्नाले टाउकोको छालाको सुख्खापन हट्छ, चाया (Dandruff) निर्मूल हुन्छ र कपाल झर्न रोकिन्छ। यसले कपाललाई प्राकृतिक चमक पनि प्रदान गर्छ।

महिनावारीको गडबडी (Menstrual irregularities) जस्तै महिनावारी अनियमित हुने, रगत कम जाने वा अत्यधिक दुख्ने समस्या भएका महिलाहरूले घृतकुमारीको गुदीमा थोरै बिरे नुन (Black salt) र मरिचको धुलो मिसाएर खाँदा निकै फाइदा पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

घृतकुमारीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट र बहुआयामिक प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसको प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) गुणले शरीरको भित्री र बाहिरी सुन्निने प्रक्रियालाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्छ। जोर्नी दुख्ने (Arthritis) वा बाथ रोगको समस्यामा यसको गुदीको लेप तताएर लगाउनाले दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ।

यसमा जीवाणुनाशक र ढुसीनाशक (Antimicrobial and Antifungal) गुणहरू हुन्छन्। यसमा रहेका सक्रिय तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई नष्ट गर्छन्, जसले गर्दा घाउ छिटो निको हुन्छ र बाह्य संक्रमण हुनबाट बचाउँछ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणको कारण नियमित रूपमा घृतकुमारीको रस सेवन गर्नाले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ। यसले प्यान्क्रियाजका कोषहरूलाई सक्रिय बनाई इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ।

पाचन सुधारक र अल्सर प्रतिरोधी (Digestive stimulant and Anti-ulcer) को रूपमा यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ र ग्यास्ट्रिक (Gastritis) तथा पेटको अल्सर (Peptic ulcer) जस्ता समस्याहरूमा पेटको भित्री तह (Stomach lining) लाई शान्त पार्छ र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि (Immunomodulatory) गर्ने सन्दर्भमा यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune system) लाई बलियो बनाउँछ, सेता रक्तकोषहरूको उत्पादन बढाउँछ र विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरूबाट शरीरलाई सुरक्षित राख्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

घृतकुमारी केवल औषधि मात्र नभई पोषणको एक विशाल भण्डार पनि हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। भिटामिनहरू (Vitamins) को कुरा गर्दा यसमा भिटामिन ए (Beta-carotene), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्, जुन अत्यन्तै शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हुन्। साथै, वनस्पतिहरूमा विरलै पाइने भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), फोलिक एसिड (Folic acid) र कोलिन (Choline) पनि यसमा पाइन्छ।

खनिज पदार्थहरू (Minerals) अन्तर्गत यसमा हड्डी र दाँतको लागि आवश्यक क्याल्सियम (Calcium), मांसपेशीको लागि म्याग्नेसियम (Magnesium), रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि जिंक (Zinc), रगतको लागि फलाम (Iron), तथा क्रोमियम (Chromium), सेलेनियम (Selenium), सोडियम (Sodium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्।

इन्जाइमहरू (Enzymes) को सन्दर्भमा यसमा एमाइलेज (Amylase) र लाइपेज (Lipase) जस्ता महत्त्वपूर्ण इन्जाइमहरू हुन्छन्, जसले हामीले खाएको खानामा रहेको बोसो र चिनीलाई टुक्र्याएर पचाउन मद्दत गर्छन्।

एमिनो एसिड (Amino acids) को हकमा शरीरलाई प्रोटिन निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने २२ वटा एमिनो एसिडमध्ये २० वटा घृतकुमारीमा पाइन्छन्, जसमा शरीरले आफैं उत्पादन गर्न नसक्ने ७ वटा अत्यावश्यक (Essential) एमिनो एसिडहरू समावेश छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

घृतकुमारीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि अत्यन्तै सकारात्मक प्रभाव पार्छ। तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety reduction) को लागि यसमा पाइने एडेप्टोजेनिक (Adaptogenic) गुणले शरीर र मनलाई तनावसँग लड्न मद्दत गर्छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, कोर्टिसोल (Cortisol) हर्मोनको स्तरलाई सन्तुलनमा राख्छ र चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) को दृष्टिकोणले आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) र फ्री रेडिकल्स (Free radicals) बाट बचाउँछन्, जसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ।

निद्रामा सुधार (Sleep quality) ल्याउन यसको नियमित सेवनले शरीरका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) बाहिर निकाल्छ र शरीरलाई हल्का बनाउँछ। स्नायु प्रणाली शान्त हुने भएकाले यसले गहिरो र शान्त निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत पुग्छ।

सात्त्विक गुण (Sattvic properties) को सन्दर्भमा आयुर्वेदका अनुसार घृतकुमारीमा सात्त्विक गुण हुन्छ, जसले मनलाई शान्त, स्थिर, एकाग्र र सकारात्मक बनाउन मद्दत गर्छ। यसले मानसिक थकान हटाएर ताजगी प्रदान गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि घृतकुमारीका परम्परागत उपयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका वैज्ञानिक कार्यहरू महत्त्वपूर्ण छन्।

एलोइन र इमोडिन (Aloin and Emodin) एन्थ्राक्विनोन (Anthraquinones) हुन्, जसले प्राकृतिक जुलाब (Laxative) को रूपमा काम गर्छन्। यिनले आन्द्राको चाल बढाएर कब्जियत हटाउँछन् र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) तथा जीवाणुनाशक (Antibacterial) गुण पनि प्रदर्शन गर्छन्।

एसिमेनन (Acemannan) एक प्रकारको जटिल पोलिसेकराइड (Polysaccharide) हो, जसले घाउ निको पार्ने प्रक्रिया (Wound healing) लाई तीव्र बनाउँछ। यसले म्याक्रोफेज (Macrophages) नामक कोषहरूलाई सक्रिय बनाएर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune response) लाई उत्तेजित गर्छ।

स्यालिसिलिक एसिड (Salicylic acid) यसमा प्राकृतिक रूपमै पाइन्छ, जसले एस्पिरिन (Aspirin) जस्तै सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) कम गर्छ र मृत छालाका कोषहरूलाई हटाउन (Exfoliation) मद्दत गर्छ।

स्यापोनिन (Saponins) साबुन जस्ता तत्त्वहरू हुन्, जसमा शक्तिशाली एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) गुण हुन्छ र यसले ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई प्रभावकारी रूपमा नष्ट गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

घृतकुमारी धेरै लाभदायक र सुरक्षित भए तापनि यसको आन्तरिक सेवन गर्दा केही विशेष सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) ले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसमा पाइने तत्त्वहरूले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contractions) र गर्भपतन गराउन सक्ने गम्भीर जोखिम हुन्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि यसको सेवनबाट बच्नुपर्छ किनभने यो आमाको दूधमार्फत शिशुसम्म पुगेर शिशुलाई पखाला लाग्न सक्छ।

पखाला र पेट दुख्ने समस्या (Diarrhea and Abdominal pain) भएको बेला यसको बोक्राको मुनि पाइने पहेँलो चोप (Aloe latex) मा एलोइन (Aloin) हुन्छ जसले कडा जुलाबको काम गर्छ। त्यसैले पखाला लागेको, पेट बटारिएर दुखेको वा एपेन्डिसाइटिस (Appendicitis) भएको अवस्थामा यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को सन्दर्भमा मधुमेहको औषधि (Antidiabetic drugs) वा पिसाब खुलाउने औषधि (Diuretics) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घटाउन (Hypoglycemia) वा शरीरमा पोटासियमको कमी (Hypokalemia) गराउन सक्छ।

दोष अनुसारको सावधानी (Dosha-specific warnings) को कुरा गर्दा यो शीतवीर्य (चिसो प्रभाव) भएकोले अत्यधिक कफ दोष (Kapha dosha) बढेको अवस्थामा, दमको रोग हुँदा वा चिसो रुघाखोकी लागेको बेला यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

शीतवीर्य (Sheetavirya): चिसो प्रभाव भएको (Cold potency); शरीरमा शीतलता प्रदान गर्ने र पित्त शान्त पार्ने गुण।

गुल्म (Gulma): पेटमा हावा वा ग्यास जमेर डल्लो पर्ने वा गाँठो पर्ने समस्या (Abdominal tumor/lump)।

भेदनी (Bhedani): दिसालाई खुलाउने, पेट सफा गर्ने वा मललाई फुटाएर बाहिर निकाल्ने औषधीय गुण (Purgative/Laxative property)।

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने, कोषहरूको पुनर्निर्माण गर्ने, बुढ्यौली रोक्ने र आयु बढाउने द्रव्य (Rejuvenating therapy)।

त्रिदोषशामक (Tridoshashamaka): शरीरका तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने र रोग लाग्न नदिने गुण (Balancing all three doshas)।

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरमा पित्त बढेर विभिन्न अङ्गहरू (जस्तै: नाक, मुख, मलद्वार) बाट रगत बग्ने रोग (Bleeding disorders)।

निर्गुन्डी फूल (सिन्दुवार / Vitex negundo)

१. परिचय (Introduction)

निर्गुन्डी (Nirgundi), जसलाई नेपाली जनजिब्रोमा सिमाली वा निर्गुन्डी भनिन्छ, एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण औषधीय वनस्पति हो। यसको संस्कृत नाम 'सिन्दुवार', 'शेफाली' वा 'सुवहा' हो भने वैज्ञानिक नाम भाइटेक्स नेगुन्डो (Vitex negundo) हो। यो वनस्पति लामियासी (Lamiaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको पात, जरा, बोक्रा र विशेषगरी फूलको विशिष्ट स्थान रहेको छ। "निर्गुदति शरीरं रक्षति रोगेभ्यः" अर्थात् जसले शरीरलाई रोगहरूबाट रक्षा गर्छ, त्यसैलाई निर्गुन्डी भनिन्छ।

नेपाली समाजमा यसलाई गाउँघरको वरिपरि बारको रूपमा लगाउने चलन छ। यसको सुगन्धित फूल र पातहरूले लामखुट्टे तथा अन्य हानिकारक कीराहरूलाई भगाउने काम गर्दछ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसको फूल र पातलाई सुकाएर धुपको रूपमा प्रयोग गर्ने, ज्वरो आउँदा यसको रस खुवाउने र टाउको दुख्दा यसको लेप लगाउने गर्दथे। नेपाली भान्सामा यसलाई प्रत्यक्ष मसलाको रूपमा प्रयोग नगरिए पनि, घरेलु औषधालयको रूपमा यसको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि हुँदै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा निर्गुन्डीको व्यापक महिमा गाइएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुणधर्मको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"सिन्दुवारः श्वेतपुष्पः सिन्दुकः सिन्दुवारकः।

नीलपुष्पी तु निर्गुण्डी शेफाली सुवहा च सा।।

सिन्दुकः स्मृतिदस्तिक्तः कषायः कटुको लघुः।

केश्यो नेत्रहितो हन्ति शूलशोथाममारुतान्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग, श्लोक ११३-११४)

नेपाली अनुवाद: सेतो फूल हुनेलाई सिन्दुवार भनिन्छ भने नीलो फूल हुनेलाई निर्गुन्डी, शेफाली वा सुवहा भनिन्छ। यो स्मरणशक्ति बढाउने (स्मृतिद), तीतो (तिक्त), टर्रो (कषाय), पिरो (कटु) र पचमा हलुका (लघु) हुन्छ। यो कपालको लागि राम्रो (केश्य), आँखाको लागि हितकर (नेत्रहित) हुन्छ। यसले शूल (दुखाइ), सुजन (सुन्निएको), आम (अपचबाट उत्पन्न विष) र वात रोगलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म:

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा निर्गुन्डीको फूल र पातलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसका प्रमुख घरेलु उपचार विधिहरू (Home remedies) यस प्रकार छन्:

टाउको दुखाइ र पिनास (Headache and Sinusitis): निर्गुन्डीको फूल र पातलाई पानीमा उमालेर त्यसको बाफ लिनाले पिनास र कडा टाउको दुखाइमा तुरुन्त राहत मिल्छ। यसको फूलको रस निकालेर निधारमा लेप लगाउँदा पनि टाउको दुखाइ कम हुन्छ।

जोर्नीको दुखाइ र सुजन (Joint Pain and Swelling): बाथ रोग वा जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको फूल र पातलाई तोरीको तेलमा फुराएर उक्त तेलले मालिस गर्नाले दुखाइ र सुन्निएको कम हुन्छ।

ज्वरो र रुघाखोकी (Fever and Cough): निर्गुन्डीको फूल र पातको काढा (Decoction) बनाएर दिनको दुई पटक पिउनाले कफ जमेको खोकी, घाँटीको खसखस र ज्वरो निको हुन्छ।

घाउ र खटिरा (Wounds and Ulcers): यसको फूल र पातलाई पानीमा उमालेर उक्त पानीले घाउ सफा गर्नाले घाउ छिटो पुरिन्छ र संक्रमण हुनबाट बचाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

निर्गुन्डीमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन्। यो एक उत्कृष्ट प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) र पीडाहारी (Analgesic) जडीबुटी हो। यसले शरीरमा हुने कुनै पनि प्रकारको दुखाइ र सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसमा सूक्ष्मजीवनाशक (Antimicrobial) गुण पनि हुन्छ, जसले विभिन्न ब्याक्टेरिया र फङ्गसको संक्रमणबाट बचाउँछ।

यसका साथै, यो श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू जस्तै दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) मा श्वासनलीलाई खुलाउन (Bronchodilator) मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार यसको सेवन मात्रा (Dosage) यस प्रकार छ: पात वा फूलको रस १०-२० मिलिलिटर, चूर्ण ३-६ ग्राम र काढा २०-३० मिलिलिटर दिनको दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

निर्गुन्डीको फूल र पातमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्दछ। यसका साथै यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), र फलाम (Iron) जस्ता खनिज पदार्थहरू पनि पाइन्छन्।

यसमा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरूले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा निर्गुन्डीलाई 'मेध्य' (Brain tonic) अर्थात् मस्तिष्कको क्षमता बढाउने औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसको सुगन्ध र रासायनिक तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Anxiolytic) काम गर्दछन्। यसको नियमित प्रयोगले मानसिक तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र अनिद्रा (Insomnia) जस्ता समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

यसले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाएर स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ। यसको सात्त्विक गुणले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा व्यक्तिले मानसिक रूपमा स्वस्थ र ऊर्जावान् महसुस गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि निर्गुन्डीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मा निगुन्डोसाइड (Negundoside), एग्नुसाइड (Agnuside), भिटेक्सिन (Vitexin), र क्यास्टिसिन (Casticin) पर्दछन्।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसमा रहेको प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) गुणले जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) मा प्रयोग हुने आधुनिक औषधिहरू जस्तै काम गर्दछ। यसमा रहेको एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मुटुको स्वास्थ्य (Cardioprotective) लाई फाइदा पुर्याउँछ भने यसको हेपाटोप्रोटेक्टिभ (Hepatoprotective) गुणले कलेजोलाई विभिन्न विषाक्त पदार्थहरूबाट सुरक्षित राख्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि निर्गुन्डी अत्यन्त लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ:

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको आन्तरिक सेवन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु अनिवार्य छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha): यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुने भएकाले पित्त प्रकृति भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा पेट पोल्ने वा एसिडिटी (Acidity) बढ्ने समस्या हुन सक्छ।

औषधि अन्तरक्रिया (Drug Interactions): यदि तपाईंले उच्च रक्तचाप वा मधुमेहको आधुनिक औषधि सेवन गरिरहनुभएको छ भने, यसको सेवनले ती औषधिहरूको प्रभावलाई बढाउन वा घटाउन सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति तेज गर्ने जडीबुटी (Brain tonic)।

कषाय (Kashaya): मुखमा टर्रो स्वाद दिने गुण (Astringent taste)।

वीर्य (Virya): औषधिको शरीरमा पर्ने तातो वा चिसो प्रभाव (Potency)।

आम (Ama): अपचको कारणले शरीरमा उत्पन्न हुने विषाक्त तत्त्व (Endotoxins)।

शूल (Shula): शरीरको कुनै पनि भागमा हुने कडा दुखाइ वा ऐंठन (Colic pain/Spasm)।

रुक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dryness)।

रिठ्ठा (अरिष्टक / Sapindus mukorossi)

१. परिचय (Introduction)

रिठ्ठा नेपाली भान्सा र जनजीवनमा परापूर्वकालदेखि प्रयोग हुँदै आएको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुउपयोगी वनस्पति हो। यसलाई संस्कृतमा 'अरिष्टक', 'फेनिल' वा 'मङ्गल्य' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'स्यापिन्डस मुकोरोसी' (Sapindus mukorossi) हो। यो वनस्पति 'स्यापिन्डेसी' (Sapindaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको मध्यपहाडी र तल्लो हिमाली भेगमा (९०० देखि १७०० मिटरको उचाइमा) प्राकृतिक रूपमै हुर्कने यो ठूलो पतझड रूख हो। यसको फललाई सुकाएर विशेषगरी लुगा धुन, कपाल नुहाउन र भाँडाकुँडा चम्काउन प्रयोग गरिने हुनाले यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'सोपनट' (Soapnut) वा 'सोपबेरी' (Soapberry) भनिन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा रिठ्ठाको विशेष स्थान छ। विगतमा रासायनिक साबुन र स्याम्पुको विकास हुनुभन्दा धेरै अघिदेखि नै नेपाली घरपरिवारमा सरसफाइको मुख्य साधन नै रिठ्ठा थियो। यसको फललाई पानीमा भिजाएर मिच्दा प्रशस्त फिँज आउने हुनाले यसलाई प्राकृतिक साबुनको रूपमा लिइन्छ। सरसफाइको अतिरिक्त, रिठ्ठालाई नेपाली परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा विभिन्न रोगहरूको उपचारका लागि एक प्रभावकारी जडीबुटीको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसले शरीरलाई बाहिरी र भित्री दुवै रूपमा शुद्धीकरण गर्ने हुनाले यसको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व अतुलनीय छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा रिठ्ठाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' र 'राज निघण्टु' जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसलाई 'फेनिल' (फिँज निकाल्ने) र 'अरिष्टक' (रोग नाश गर्ने) को रूपमा चिनाइएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा रिठ्ठाको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"अरिष्टकः फेनिलश्च कठोरः कुथरोऽपि च।
वायसानक इत्युक्तः सुतुम्बुरु इति स्मृतः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, वटादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: अरिष्टक, फेनिल, कठोर, कुथर, वायसानक र सुतुम्बुरु यी सबै रिठ्ठाका पर्यायवाची नामहरू हुन्।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): तिक्त (Bitter), कटु (Pungent)

गुण (Qualities): लघु (Light to digest), तीक्ष्ण (Piercing/Sharp), स्निग्ध (Unctuous)

वीर्य (Potency): उष्ण (Hot)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (वातकफशामक), तर उष्ण वीर्य भएकोले पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा रिठ्ठालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

कपाल र छालाको समस्या (Hair and Skin Problems): कपाल झर्ने, चाया पर्ने र जुम्रा पर्ने समस्यामा रिठ्ठाको प्रयोग अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, ३-४ वटा रिठ्ठाको फललाई रातभरि पानीमा भिजाएर भोलिपल्ट बिहान उमालिन्छ। उक्त पानी चिसो भएपछि त्यसले कपाल नुहाउँदा कपाल बलियो, चम्किलो र चायामुक्त हुन्छ। त्यस्तै, छालामा हुने दाद, लुतो र चिलाउने समस्यामा रिठ्ठाको बोक्रालाई पिनेर लेप बनाई लगाउने चलन छ।

विष निवारण (Poison Antidote): गाउँघरमा सर्प, बिच्छी वा अन्य विषालु कीराले टोकेको अवस्थामा प्राथमिक उपचारको रूपमा रिठ्ठाको प्रयोग गरिन्छ। रिठ्ठाको धुलोलाई पानीमा मिसाएर बाक्लो लेप बनाई टोकेको ठाउँमा लगाउँदा यसले विषको प्रभावलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। साथै, अफीम जस्ता विषालु पदार्थ खाएको अवस्थामा रिठ्ठाको पानी खुवाएर बान्ता गराउने (Vamaka) परम्परागत अभ्यास पनि रहेको छ।

श्वासप्रश्वासको समस्या (Respiratory Issues): दम, खोकी र छातीमा कफ जमेको अवस्थामा रिठ्ठाको धुलोलाई महसँग मिसाएर अत्यन्त कम मात्रामा चटाउँदा कफ बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत पुग्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आयुर्वेदिक र आधुनिक चिकित्सा विज्ञान दुवैले रिठ्ठामा रहेका विभिन्न औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। यसमा मुख्यतया लेखन (Scraping), कृमिघ्न (Anthelmintic), र कुष्ठघ्न (Anti-dermatosis) गुणहरू पाइन्छन्।

औषधीय कार्यहरू (Pharmacological Actions):

सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory): रिठ्ठामा सुन्निने र दुख्ने समस्यालाई कम गर्ने गुण हुन्छ। यसको लेपलाई जोर्नी दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ।

कीटाणुनाशक (Antimicrobial): यसमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा यो छालाका सङ्क्रमणहरू निको पार्न उपयोगी हुन्छ।

कफनाशक (Expectorant): श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

वमनकारी (Emetic): निश्चित मात्राभन्दा बढी प्रयोग गर्दा यसले बान्ता गराउँछ, जुन आयुर्वेदमा पञ्चकर्म अन्तर्गत 'वमन कर्म' को लागि उपयोगी मानिन्छ।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage Guidance):
आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार रिठ्ठाको चूर्ण (Powder) को सामान्य मात्रा १ देखि ३ ग्रामसम्म मात्र हो। यसलाई चिकित्सकको सल्लाहबिना आन्तरिक रूपमा सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यो अत्यन्त तीक्ष्ण हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि रिठ्ठालाई मुख्यतया आहारको रूपमा नभई औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसको फल र गेडामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण रासायनिक र पोषणात्मक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

स्यापोनिन (Saponins): रिठ्ठाको बोक्रामा १० देखि ११.५ प्रतिशतसम्म स्यापोनिन पाइन्छ। यो नै त्यो मुख्य तत्त्व हो जसले पानीमा मिसाउँदा फिँज निकाल्छ र प्राकृतिक साबुनको काम गर्छ।

प्रोटिन र एमिनो एसिड (Proteins and Amino Acids): यसको गेडामा उच्च मात्रामा प्रोटिन पाइन्छ जसले कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छ।

चिल्लो पदार्थ (Fats/Oils): रिठ्ठाको गेडामा करिब २३ प्रतिशत तेल पाइन्छ, जसमा विभिन्न आवश्यक फ्याटी एसिडहरू (Fatty acids) हुन्छन्।

कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber): यसमा करिब १० प्रतिशत शर्करा (Sugars) र खस्रो पदार्थ (Mucilage) पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई सहयोग पुर्याउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा रिठ्ठालाई 'ग्रह रोग' अर्थात् मानसिक र मनोवैज्ञानिक समस्याहरूको उपचारमा पनि प्रयोग गरिने उल्लेख छ।

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain Health): रिठ्ठाको जरा र बोक्रालाई छारे रोग (Epilepsy) र आधा टाउको दुख्ने (Migraine) समस्याको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसको धुलोलाई नाकबाट सुँघाउने (Nasya) विधिद्वारा प्रयोग गर्दा मस्तिष्कका स्नायुहरू उत्तेजित भई चेतना फर्काउन मद्दत पुग्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): रिठ्ठाको सुगन्ध र यसको प्रयोगबाट हुने शारीरिक शुद्धीकरणले मानसिक शान्ति प्रदान गर्दछ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। यद्यपि यो प्रत्यक्ष रूपमा 'मेध्य' (Brain

tonic) रसायन होइन, तर शरीरका विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकालेर यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले रिठ्ठामा रहेका परम्परागत दाबीहरूलाई रासायनिक विश्लेषणमार्फत पुष्टि गरेका छन्।

मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Key Active Chemical Compounds):

ट्राइटरपेनोइड स्यापोनिन (Triterpenoid Saponins): वैज्ञानिक अनुसन्धान अनुसार रिठ्ठामा 'स्यापिन्डोसाइड ए, बी, सी, डी' (Sapindosides A, B, C, D) र 'मुकोरोजी स्यापोनिन' (Mukorozi saponins) जस्ता सक्रिय यौगिकहरू पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले प्राकृतिक 'सर्फ्याक्टेन्ट' (Surfactant) को काम गर्छन्।

हेडेराजेनिन र ओलिआनोलिक एसिड (Hederagenin and Oleanolic acid): यी यौगिकहरूले सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्न (Anti-inflammatory) र क्यान्सरका कोषहरूलाई नष्ट गर्न (Anti-tumor) मद्दत गर्ने अनुसन्धानबाट देखिएको छ।

वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित कार्यहरू (Research-backed Actions):

कलेजोको संरक्षण (Hepatoprotective): मुसाहरूमा गरिएको परीक्षणले रिठ्ठाको अर्कले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउने प्रमाणित गरेको छ।

शुक्राणुनाशक (Spermicidal): आधुनिक अनुसन्धानले रिठ्ठामा रहेको स्यापोनिनले शुक्राणुलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्ने देखाएको छ, जसले गर्दा यसलाई प्राकृतिक गर्भनिरोधकको रूपमा विकास गर्न सकिने सम्भावना छ।

ग्यास्ट्रिक अल्सर विरुद्ध (Anti-ulcer): यसको अर्कले पेटमा हुने अल्सरलाई निको पार्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

रिठ्ठा एक अत्यन्त शक्तिशाली र तीक्ष्ण जडीबुटी भएकोले यसको प्रयोगमा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): आयुर्वेदमा रिठ्ठालाई 'गर्भपातन' (Abortifacient) गराउने द्रव्यको रूपमा लिइन्छ। यसले पाठेघरको मांसपेशीलाई खुम्च्याउने हुनाले गर्भवती महिलाहरूले यसको आन्तरिक सेवन पूर्ण रूपमा बार्नुपर्छ। स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले पनि यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

दोष सम्बन्धी चेतावनी (Dosha-specific Warnings): यो उष्ण वीर्य (Hot potency) भएको हुनाले पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक प्रयोग गर्दा शरीरमा गर्मी बढ्ने, पेट पोल्ने र चक्कर लाग्ने समस्या हुन सक्छ।

आन्तरिक सेवनमा सावधानी: यसको गेडा (Seed) विषाक्त हुन सक्छ, त्यसैले यसलाई खानु हुँदैन। फलको बोक्रा पनि चिकित्सकको सिफारिसबिना खानु हुँदैन, किनकि यसले कडा बान्ता र पखाला गराउन सक्छ।

आँखाको सुरक्षा: रिठ्ठाको पानीले कपाल नुहाउँदा आँखामा पर्न दिनु हुँदैन, यसले आँखालाई पोल्ने र रातो बनाउने गर्दछ।

९. शब्दावली (Glossary)

अरिष्टक (Arishtaka): रोग वा अशुभ तत्त्वलाई नाश गर्ने वनस्पति (Disease destroying plant)।

फेनिल (Phenila): पानीमा मिसाउँदा प्रशस्त फिँज वा गाज निकाल्ने गुण भएको (Froth producing)।

वमनकारी (Vamaka / Emetic): सेवन गर्दा बान्ता गराएर पेटभित्रका विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्ने औषधीय गुण।

कुष्ठघ्न (Kushthaghna / Anti-dermatosis): छालासम्बन्धी विभिन्न रोगहरू (जस्तै: दाद, लुतो, चिलाउने) निको पार्ने क्षमता।

कृमिघ्न (Krimighna / Anthelmintic): शरीरभित्र वा बाहिर रहेका परजीवी र कीटाणुहरूलाई नष्ट गर्ने गुण।

गर्भपातन (Garbhapatana / Abortifacient): पाठेघरलाई सङ्कुचन गराई गर्भपतन गराउन सक्ने प्रभाव।

अगरु (अगरु / Aquilaria agallocha)

१. परिचय (Introduction)

अगरु (Agaru) एक अत्यन्त सुगन्धित र बहुमूल्य वनस्पति हो, जसलाई वैज्ञानिक भाषामा 'अक्विलारिया अगालोचा' (Aquilaria agallocha) भनिन्छ। यो वनस्पति थाइमेलिएसी (Thymelaeaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'अगरु', 'प्रवर', 'लोह', 'कृमिज' आदि विभिन्न नामले चिनिन्छ। यसको काठ अत्यन्त सुगन्धित हुने भएकाले यसलाई ध्यान, पूजापाठ र सुगन्धित धूप निर्माणमा प्राचीन कालदेखि नै प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी यसको काठमा एक प्रकारको ढुसी (Fungus) को सङ्क्रमण भएपछि यसले सुगन्धित खोटो (Resin) उत्पादन गर्दछ, जसलाई 'अगरउड' (Agarwood) भनिन्छ।

नेपाली भान्सा, संस्कृति र परम्परामा अगरुको विशेष स्थान रहेको छ। यद्यपि यो दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने मसला होइन, तर यसको सुगन्ध र औषधीय गुणका कारण यसलाई नेपाली घरपरिवारमा पवित्र मानिन्छ। विशेषगरी जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र विभिन्न श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याहरू कम गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ। ध्यान र योगको समयमा यसको धूप बाल्ने परम्पराले मानसिक शान्ति र एकाग्रता बढाउन मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, अगरुको व्यापार र प्रयोग हजारौँ वर्ष पुरानो मानिन्छ। आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूदेखि लिएर वैदिक साहित्यसम्म यसको महिमा गाइएको छ। यसको सुगन्धले वातावरणलाई शुद्ध बनाउने र नकारात्मक ऊर्जाहरूलाई नष्ट गर्ने विश्वास गरिन्छ। यसको औषधीय गुणले गर्दा यसलाई 'नेपाली भान्सा नै औषधालय' को एक महत्त्वपूर्ण अङ्गको रूपमा स्वीकार गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा अगरुको व्यापक वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' को कर्पूरादि वर्गमा यसको गुण र उपयोगिताको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा उल्लेखित श्लोक यस प्रकार छ:

"अगरु प्रवरं लोहं राजार्हं योगजं तथा |

क्रिमिसृष्टं कृमिजग्धमनार्यकमिति स्मृतम् ||

अगरुष्णं कटु त्वच्यं तिक्तं तीक्ष्णं च पित्तलम् |

लघु कर्णाक्षिरोगघ्नं शीतवातकफापहम् ||"

(भावप्रकाश निघण्टु, कर्पूरादि वर्ग, श्लोक २१-२२)

नेपाली अनुवाद: अगरुका पर्यायवाची नामहरू अगरु, प्रवर, लोह, राजार्ह, योगज, कृमिसृष्ट, कृमिजग्ध र अनार्यक हुन्। अगरु उष्ण (तातो), कटु (पिरो), छालाको लागि हितकर, तिक्त (तीतो), तीक्ष्ण (कडा) र पित्त बढाउने प्रकृतिको हुन्छ। यो पचमा हलुका हुन्छ, कान र आँखाका रोगहरूलाई नष्ट गर्दछ र चिसो, वात तथा कफ दोषलाई शमन गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa): कटु (पिरो), तिक्त (तीतो)

गुण (Guna): लघु (हलुका), तीक्ष्ण (कडा)

वीर्य (Virya): उष्ण (तातो)

विपाक (Vipaka): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha Effect): वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने, तर पित्त दोष बढाउन सक्ने।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा अगरुलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले गर्दा यो विशेषगरी चिसोबाट हुने रोगहरूमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues): दम (Asthma) र खोकी (Cough) जस्ता समस्याहरूमा अगरुको चूर्णलाई महसँग मिसाएर सेवन गर्ने चलन छ। यसले फोक्सोमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। घरेलु उपचार विधिको रूपमा, आधा चम्चा अगरुको धुलोमा एक चम्चा शुद्ध मह मिसाएर बिहान र बेलुका सेवन गर्नाले श्वासप्रश्वास नली खुल्दछ।

जोर्नी र हाडको दुखाइ (Joint and Bone Pain): बाथ रोग (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइमा अगरुको तेल (Agarwood oil) ले मालिस गर्नाले दुखाइ कम हुन्छ। यसको तातो प्रकृतिले रक्तसञ्चार बढाउँछ र सुन्निएको कम गर्दछ। थोरै अगरुको तेललाई तोरीको तेल वा तिलको तेलसँग मिसाएर दुखेको ठाउँमा हल्का हातले मालिस गर्नुपर्दछ।

छालाका समस्याहरू (Skin Disorders): दाद, चिलाउने र अन्य छालाका सङ्क्रमणहरूमा अगरुको लेप लगाउने गरिन्छ। यसको लेप बनाउन अगरुको काठलाई पानीमा घोटेर बाक्लो पेस्ट तयार गरिन्छ र प्रभावित ठाउँमा लगाइन्छ। यसले छालालाई नरम बनाउनुका साथै घाउ निको पार्न मद्दत गर्दछ।

कान र आँखाको दुखाइ (Ear and Eye Pain): कान दुखेको अवस्थामा अगरुको तेलका एक-दुई थोपा कानमा हाल्नाले दुखाइ कम हुन्छ। त्यसैगरी, आँखा सुन्निएको वा दुखेको बेला यसको पातलो लेप आँखाको बाहिरी भाग (परेला) मा लगाउनाले आराम मिल्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

अगरुमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा मुख्यतया सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory), कीटाणुनाशक (Antimicrobial), र दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) गुणहरू रहेका छन्।

यसको कीटाणुनाशक गुणले गर्दा यो विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया र फङ्गसको सङ्क्रमण रोक्न प्रभावकारी हुन्छ। घाउ खटिराहरूमा यसको धुवाँ (Fumigation) दिनाले घाउ छिटो सुक्ने र सङ्क्रमण नहुने हुन्छ। यसका साथै, यसमा मुटुलाई बलियो बनाउने (Cardiac stimulant) र पेटको ग्यास हटाउने (Carminative) गुणहरू पनि पाइन्छन्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको सेवन मात्रा (Dosage) यस प्रकार छ:
चूर्ण (Powder): ३ देखि ५ ग्राम प्रतिदिन (विभिन्न मात्राहरूमा विभाजन गरेर)।

तेल (Oil): १ देखि ५ थोपा (बाह्य प्रयोग वा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार)।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि अगरुलाई मुख्यतया यसको सुगन्ध र औषधीय गुणका लागि प्रयोग गरिन्छ, यसका पातहरू र चियामा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। अगरुको पातबाट बनाइएको चियामा पोलिसेकराइड्स (Polysaccharides), एमिनो एसिड (Amino acids), र पोलिफेनोल्स (Polyphenols) जस्ता महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू हुन्छन्।

यसका साथै, यसमा भिटामिनहरू (Vitamins) र तामा (Copper) तथा जस्ता (Zinc) जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पनि पाइन्छन्। यी खनिजहरूले शरीरको इन्जाइम प्रणालीलाई सुचारु राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

अगरुको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र प्रख्यात लाभ यसको मानसिक र मनोवैज्ञानिक प्रभाव हो। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र मानसिक शान्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

यसको सुगन्धले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedative) काम गर्दछ। चिन्ता (Anxiety), तनाव (Stress), र अवसाद (Depression) जस्ता मानसिक समस्याहरूमा अगरुको सुगन्ध (Aromatherapy) अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। यसले मस्तिष्कमा 'गाबा' (GABA) प्रणालीलाई सन्तुलनमा राखेर मनलाई शान्त बनाउँछ।

अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि अगरुको चिया वा यसको धूपको प्रयोगले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्दछ। ध्यान र योगको समयमा यसको प्रयोगले एकाग्रता (Cognitive function) बढाउँछ र सात्त्विक (Sattvic) ऊर्जाको सञ्चार गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि अगरुका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक परीक्षणहरूबाट यसमा रहेका सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) को पहिचान गरिएको छ।

यसमा मुख्यतया 'एन-ट्रान्स-फेरुलोयलटाइरामाइन' (N-trans-feruloyltyramine), 'अक्टाहाइड्रोकर्क्युमिन' (Octahydrocurcumin), 'इपोक्साइड्स' (Epoxides), र 'सेस्क्यूटरपेन्स' (Sesquiterpenes) जस्ता यौगिकहरू पाइन्छन्। यी यौगिकहरूले शरीरमा सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory) र स्नायु प्रणालीलाई सुरक्षित राख्ने (Neuroprotective) कार्य गर्दछन्।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि अगरुको सुगन्धले मस्तिष्कका रिसेप्टरहरूमा प्रभाव पारेर चिन्ता कम गर्ने (Antianxiety) र अवसाद कम गर्ने (Antidepressant) कार्य गर्दछ। यसका साथै, यसको तेलमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले शरीरलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट बचाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

अगरु अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: अगरु उष्ण (तातो) र तीक्ष्ण (कडा) प्रकृतिको हुने भएकाले यसले शरीरमा पित्त दोष बढाउन सक्छ। त्यसैले उच्च रक्तचाप, अम्लपित्त (Acidity), वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग कम मात्रामा वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्दछ।

गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy and Lactation): गर्भवती महिलाहरू र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको आन्तरिक सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा आयुर्वेदिक चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्दछ।

अत्यधिक प्रयोग: यसको अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्नाले शरीरमा अत्यधिक ताप उत्पन्न हुन सक्छ र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

उष्ण (Ushna): तातो प्रकृति भएको (Hot potency)। शरीरमा ताप उत्पन्न गर्ने गुण।

तीक्ष्ण (Teekshna): कडा वा छिटो प्रभाव पार्ने (Sharp/Piercing)। शरीरका सूक्ष्म नसाहरूसम्म पुग्न सक्ने क्षमता।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति सुधार्ने औषधि (Brain tonic)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक बनाउने गुण (Pure/Calming energy)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

शमन (Shamana): बढेको दोष वा रोगलाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने प्रक्रिया (Pacifying/Balancing)।

कटुसको बोक्रा / रुख कटहरको दाना (पनस बीज / Artocarpus heterophyllus seed)

१. परिचय (Introduction)

रुख कटहरको दाना (Jackfruit Seed), जसलाई वैज्ञानिक भाषामा *Artocarpus heterophyllus* भनिन्छ, मोरासी (Moraceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने एक अत्यन्तै उपयोगी र पौष्टिक खाद्यपदार्थ हो। कतिपय सन्दर्भमा यसको बाहिरी कडा आवरणलाई 'कटुसको बोक्रा' (Chestnut shell) सँग तुलना गरिने वा झुक्किने गरिन्छ, तर यो रुख कटहरको भित्री भागमा पाइने प्रोटिनयुक्त (Protein-rich) दाना हो। नेपाली भान्सामा यसको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। यसलाई भुटेर (Roasted), उसिनेर (Boiled) वा तरकारी (Curry) बनाएर खाने परम्परागत चलन छ।

संस्कृतमा यसलाई 'पनस बीज' भनिन्छ। रुख कटहर विश्वकै सबैभन्दा ठूलो फलमध्ये एक हो र यसको भित्र पाइने दानाहरू पोषणको भण्डार मानिन्छन्। नेपालको तराईदेखि मध्य-पहाडी भेगसम्म कटहर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। विशेषगरी वर्षायाममा कटहर पाकेपछि त्यसका दानाहरूलाई संकलन गरी सुकाएर लामो समयसम्म भण्डारण गर्ने र पछि तरकारी वा खाजाको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन नेपाली समाजमा निकै लोकप्रिय छ। नेपाली भान्सामा यसलाई आलुसँग मिसाएर तरकारी बनाउने, मासुमा हालेर पकाउने, वा सुकाएर पिठो बनाई विभिन्न परिकार बनाउने चलन छ। यसको बाहिरी सेतो र कडा आवरण फालेर भित्रको खैरो र सेतो गुदीलाई पकाइन्छ। यसले खाद्य सुरक्षा (Food security) मा पनि ऐतिहासिक रूपमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ, किनकि अनिकाल वा खाद्यान्न अभावको समयमा यसले मासु वा गेडागुडीको विकल्पको रूपमा काम गर्थ्यो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा पनस (रुख कटहर) र यसको बीज (दाना) को गुण तथा दोषहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) को आम्रादिफल वर्गमा यसको बारेमा महत्त्वपूर्ण श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"पनसं शीतलं पक्वं स्निग्धं पित्तानिलापहम् ।
तद्बीजं वृष्यमथवा वातलं बद्धवर्चसम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफल वर्ग)

नेपाली अनुवाद: पाकेको कटहर शीतवीर्य (Cooling), स्निग्ध (Unctuous) हुन्छ र यसले पित्त तथा वात दोषलाई नाश गर्दछ। तर यसको दाना (बीज) वृष्य (Aphrodisiac - शुक्रधातु बढाउने) हुन्छ, वात दोष बढाउने (Vatala) प्रकृतिको हुन्छ र दिसालाई बाँध्ने अर्थात् कब्जियत गराउने (Baddhavarchasam) गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) लाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

गुण (Property)	विवरण (Description)
रस (Rasa/Taste)	मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)
गुण (Guna/Quality)	गुरु (Heavy - पचाउन कठिन), स्निग्ध (Unctuous - चिल्लोपन भएको)
वीर्य (Virya/Potency)	शीत (Cold - चिसो प्रभाव)
विपाक (Vipaka/Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	यसले पित्त दोषलाई शमन गर्छ, तर वात र कफ दोषलाई बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा रुख कटहरको दानालाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue) हटाउन कटहरको दानामा प्रशस्त मात्रामा ऊर्जा र प्रोटिन हुने भएकाले सुत्केरी महिला वा शारीरिक श्रम गर्ने व्यक्तिहरूलाई यसको दाना उसिनेर वा भुटेर खुवाउने चलन छ। यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्दछ।

पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को उपचारमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'बद्धवर्चस' (दिसा बाँध्ने) भनिएको छ। त्यसैले पखाला लागेको समयमा कटहरको दानालाई भुटेर त्यसको धुलो (Powder) मनतातो पानीसँग खाँदा पखाला रोक्न मद्दत पुग्छ। छालाको समस्या (Skin Problems) जस्तै अनुहारमा आउने डन्डीफोर (Pimples) वा दागहरू हटाउन कटहरको दानालाई दूधमा घोटेर लेप (Paste) बनाई अनुहारमा लगाउने परम्परागत विधि निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसले छालालाई चम्किलो र स्वस्थ बनाउँछ।

यौन दुर्बलता (Sexual Debility) कम गर्न यसको वृष्य (Aphrodisiac) गुणका कारण, कटहरको दानाको धुलोलाई मह र दूधसँग मिसाएर नियमित सेवन गर्नाले प्रजनन् स्वास्थ्यमा सुधार आउने र यौन दुर्बलता कम हुने विश्वास गरिन्छ। रक्तअल्पता (Anemia) को समस्यामा गाउँघरमा रगतको कमी भएका बिरामीहरूलाई कटहरको दाना नियमित रूपमा खान दिइन्छ। यसलाई फलामको भाँडामा पकाएर खाँदा यसमा रहेको आइरनको मात्रा अझ बढ्ने र शरीरमा रगतको कमी छिट्टै कम हुने जनविश्वास रहेको छ। कपालको स्वास्थ्य (Hair Health) का लागि कटहरको दानामा पाइने

भिटामिन ए र प्रोटिनले कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। यसको दानालाई पिसेर बनाइएको लेप कपालको जरामा लगाउँदा कपाल झर्ने समस्या कम हुने र कपाल बाक्लो हुने परम्परागत विश्वास छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

रुख कटहरको दानामा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान गर्दछ। यसमा पाइने एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन (Inflammation) र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। साथै, कटहरको दानामा ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) विरुद्ध लड्न सक्ने सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा संक्रमण (Infection) बाट बचाउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic properties) का लागि पनि यो उपयोगी छ। चामल वा गहुँको तुलनामा यसमा ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ। यसमा पाइने प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant starch) ले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई अचानक बढ्न दिँदैन, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो लाभदायक हुन्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) को सन्दर्भमा, यसमा पोटासियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रक्तनलीहरूलाई आराम प्रदान गरी रक्तचाप (Blood pressure) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। यसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छ। हड्डीको मजबुती (Bone Health) का लागि म्याग्नेसियम र क्याल्सियमको उपस्थिति भएकाले यसले हड्डीहरूलाई बलियो बनाउन र अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) जस्ता हड्डी खिइने समस्याहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ।

मात्रा (Dosage): आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार कटहरको दानाको चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक दूध वा मनतातो पानीसँग सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

रुख कटहरको दाना पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यो वनस्पतिमा आधारित प्रोटिन (Protein) को राम्रो स्रोत हो, जसले मांसपेशीको निर्माण र मर्मत (Muscle repair) मा सहयोग गर्छ।

यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै थायमिन (Thiamine) र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको ऊर्जा उत्पादनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। साथै, यसमा भिटामिन ए र सी (Vitamin A and C) पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति (Eyesight) बढाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र आइरन (Iron) जस्ता खनिजहरू यसमा पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ

भने आइरनले रक्तअल्पता हुनबाट बचाउँछ। यसमा पाइने डाइटरी फाइबर (Dietary fiber) र प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant Starch) ले पेटलाई लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराउँछ र तौल नियन्त्रण (Weight management) मा पनि सहयोग गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

रुख कटहरको दानाले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and Psychological health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) का लागि यसमा पाइने म्याग्नेसियम (Magnesium) र भिटामिन बी (Vitamin B) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसले कोर्टिसोल (Cortisol) जस्ता तनाव बढाउने हर्मोनलाई सन्तुलनमा राखी चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार्न म्याग्नेसियमले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनमा सहयोग गर्छ, जसले गर्दा अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान भई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। स्मरणशक्ति र मस्तिष्क स्वास्थ्य (Memory and Brain Health) को सन्दर्भमा, यसमा पाइने आइरनले मस्तिष्कमा अक्सिजनको प्रवाह बढाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

मुड सुधार (Mood Regulation) का लागि भिटामिन बी६ (Vitamin B6) को उपस्थितिले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छ। यी रसायनहरूले मानिसको मुडलाई खुसी राख्न र डिप्रेसन (Depression) को लक्षणहरूलाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। आयुर्वेदका अनुसार, यसलाई सही तरिकाले (जस्तै जिरा, ज्वानो र अदुवा राखेर) पकाएर खाँदा यसले शरीर र मनलाई स्थिरता प्रदान गर्छ र सात्विक गुण (Sattvic Properties) बढाउँछ। यसले मस्तिष्कलाई शान्त राख्ने मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि आंशिक कार्य गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि रुख कटहरको दानाका परम्परागत फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ। कटहरको दानामा 'ज्याकालिन' (Jacalin) नामक एक विशेष प्रकारको प्रोटिन (Lectin) पाइन्छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि ज्याकालिनले रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली (Immune system) लाई बलियो बनाउनुका साथै एचआईभी (HIV) जस्ता भाइरसहरूको संक्रमणलाई रोक्न सक्ने सम्भाव्यता बोकेको छ।

यसमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र फेनोलिक कम्पाउन्ड (Phenolic compounds) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन्। यिनीहरूले शरीरमा हुने फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी क्यान्सर (Cancer) र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्छन्।

यसमा पाइने प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant Starch) ले प्रियोबायोटिक (Prebiotic) को रूपमा काम गर्छ, जसले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Gut microbiome) लाई पोषण प्रदान गर्छ र समग्र पाचन स्वास्थ्यलाई सुधार्छ।

केही वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि कटहरको दानामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) ले शरीरमा क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्न सक्छन्। विशेषगरी पेट र आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) को जोखिम कम गर्न यसको प्रतिरोधी स्टार्चले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने क्यान्सर प्रतिरोधी सम्भाव्यता (Anticancer Potential) रहेको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि रुख कटहरको दाना निकै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। आयुर्वेदका अनुसार यो 'वातल' (वात बढाउने) भएकाले ग्यास्ट्रिक (Gastritis), पेट फुल्ने (Bloating) वा जोर्नी दुख्ने समस्या भएका वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Vata Dosha Warnings) ले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसलाई पकाउँदा ज्वानो (Ajwain), अदुवा (Ginger) वा हिङ (Asafoetida) को प्रयोग अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्छ।

यसको 'बद्धवर्चस' गुणले गर्दा धेरै खाँदा कब्जियत (Constipation) हुन सक्छ। त्यसैले प्रशस्त पानी पिउनु पर्छ। कटहरको दानालाई कहिल्यै पनि काँचो खानु हुँदैन (Avoid Raw Consumption)। काँचो दानामा केही एन्टि-न्युट्रिसनल तत्त्वहरू (Anti-nutritional factors) हुन्छन् जसले पाचनमा बाधा पुर्याउँछन्। यसलाई सधैं राम्ररी भुटेर वा उसिनेर मात्र खानुपर्छ।

यसले रगत जम्ने प्रक्रियामा सामान्य प्रभाव पार्न सक्ने भएकाले रगत पातलो गर्ने औषधि (Blood-thinning medications) खाइरहेका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सेवन गर्नु उचित हुन्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ, किनकि यसले पेट फुल्ने वा ग्यासको समस्या बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तलको तालिकामा केही महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक तथा वैज्ञानिक शब्दावलीहरूको अर्थ दिइएको छ:

शब्द (Term)	अर्थ (Meaning)
वृष्य (Vrushya)	शुक्रधातु बढाउने, प्रजनन् क्षमता र यौन शक्ति वृद्धि गर्ने औषधीय गुण (Aphrodisiac)।
वातल (Vatala)	शरीरमा वात दोष (हावाको तत्त्व) बढाउने गुण, जसले ग्यास वा पेट फुल्ने समस्या ल्याउन सक्छ (Vata-aggravating)।
बद्धवर्चस (Baddhavarchasa)	दिसालाई बाँध्ने वा रोक्ने गुण, जसले पखाला रोक्न मद्दत गर्छ तर धेरै खाँदा कब्जियत गराउँछ (Constipating property)।
ज्याकालिन (Jacalin)	कटहरको दानामा पाइने एक विशेष प्रकारको प्रोटिन जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ (A specific lectin protein found in jackfruit seeds)।
प्रतिरोधी स्टार्च (Resistant Starch)	सानो आन्द्रामा नपची ठूलो आन्द्रामा पुगेर लाभदायक ब्याक्टेरियालाई पोषण दिने कार्बोहाइड्रेटको एक प्रकार (A type of starch that resists digestion and acts as a prebiotic)।
स्निग्ध (Snigdha)	शरीरमा चिल्लोपन वा ओसिलोपन प्रदान गर्ने गुण (Unctuous or oily quality)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार (Brain tonic)।

तोरीको साग (सर्षप शाक / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र जाडोयाममा विशेष रुचाइने तरकारीमध्ये तोरीको साग एक प्रमुख परिकार हो। यसलाई संस्कृतमा 'सर्षप शाक', 'राजिका' वा 'आसुरी' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) हो। यो 'ब्रासिकेसी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने वनस्पति हो। नेपालको तराईदेखि पहाडसम्म सर्वत्र खेती गरिने तोरीको साग यसको तीखो र अलिकति तितो स्वादका लागि परिचित छ। विशेषगरी हिउँदको समयमा तोरीको साग र ढिँडो नेपाली जनजीवनको एक अभिन्न र मौलिक भोजन मानिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा तोरीको सागको प्रयोग हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई केवल आहारको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। नेपाली संस्कृतिमा तोरीको सागलाई ऊर्जा र उष्णता प्रदान गर्ने खानाको रूपमा लिइन्छ। जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन यसको नियमित सेवन गर्ने परम्परा हाम्रो समाजमा गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तोरीको सागको गुण र प्रभावको बारेमा विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। 'कैयदेव निघण्टु' मा यसको औषधीय गुणलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ:

"सर्षपः कटुकः पाके रसे हृद्यः सतिक्तकः ।

तीक्ष्णोष्णाः कफवातघ्नो रक्तपित्ताग्निवर्धनाः।।

किञ्चिद्रुक्षो जयेत् कुष्ठं कण्डुकण्ठग्रहकृमीन्।

शाकं विदाही तीक्ष्णोष्णां रूक्षं संग्राही दोषलम्।।"

नेपाली अनुवादः तोरीको साग स्वादमा पिरो (कटु) र थोरै तितो (तिक्त) हुन्छ। पचेपछि पनि यसको प्रभाव पिरो नै रहन्छ। यो मुटुको लागि हितकर हुन्छ। यसको स्वभाव तीखो र तातो (उष्ण) हुन्छ, जसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ। यसले रक्तपित्त र पाचन अग्नि (Digestive fire) बढाउँछ। यो थोरै रुखो हुने भएकाले कुष्ठरोग, चिलाउने समस्या, घाँटीको रोग र पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्छ। सागको रूपमा प्रयोग गर्दा यो डाह गराउने, तीखो, तातो, रुखो र मललाई बाँध्ने (संग्राही) प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): कटु (पिरो) र तिक्त (तितो)

गुण (Quality): तीक्ष्ण (तीखो) र रुक्ष (सुक्खा)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र वात शामक (घटाउने), पित्त वर्धक (बढाउने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा तोरीको सागलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। जाडो मौसममा हुने रुघाखोकी, कफ जम्ने समस्या र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा यसको सेवन अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले शरीरमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार विधि:

कफ र रुघाखोकीमा: तोरीको कलिलो सागलाई राम्ररी पखालेर त्यसमा अदुवा, लसुन र ज्वानो फुराएर झोल (सूप) बनाई पिउनाले छातीमा जमेको कफ निस्कन्छ र रुघाखोकी निको हुन्छ।

जोर्नीको दुखाइमा: वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) मा तोरीको सागको नियमित सेवनले दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको तातो गुणले वातलाई सन्तुलनमा राख्छ।

पेटका कीरा मार्न: तोरीको सागमा पाइने तीखो र पिरो तत्वले पेटमा भएका हानिकारक कीराहरू (Intestinal worms) लाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छ। यसका लागि तोरीको सागको रस निकालेर थोरै मात्रामा पिउन सकिन्छ।

भोक जगाउन: अरुचि भएको वा भोक नलाग्ने समस्यामा तोरीको सागलाई तोरीकै तेलमा भुटेर खाँदा यसले पाचन अग्नि बढाउँछ र खानामा रुचि जगाउँछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तोरीको सागमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यसले मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) को रूपमा काम गर्छ।

चिकित्सकीय प्रयोगहरू:

श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग: यसमा हुने कफनाशक गुणले दम (Asthma) र ब्रोन्काइटिस (Bronchitis) जस्ता श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्छ।

पाचन प्रणालीका रोग: यसले आमाशयमा पाचक रसको उत्पादन बढाएर अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यालाई कम गर्छ।

छालाका रोगहरू: आयुर्वेदका अनुसार यसले रगतलाई शुद्ध गर्ने भएकाले विभिन्न प्रकारका छालाका रोगहरू र चिलाउने समस्या (Pruritus) मा फाइदा पुर्याउँछ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार तोरीको सागको रस वा चूर्णको रूपमा प्रयोग गर्दा १ देखि ३ ग्रामसम्म मात्र प्रयोग गर्नु उचित मानिन्छ। सागको रूपमा तरकारी बनाएर खाँदा भने सामान्य मात्रामा खान सकिन्छ, तर अत्यधिक सेवनले पित्त बढाउन सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तोरीको साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

मुख्य पोषक तत्वहरू र तिनका फाइदाहरू:

भिटामिन 'के' (Vitamin K): तोरीको साग भिटामिन 'के' को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health) लाई मजबुत बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

भिटामिन 'ए' र 'सी' (Vitamin A and C): यसमा पाइने भिटामिन 'ए' ले आँखाको तेज बढाउँछ भने भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउनुका साथै छालालाई स्वस्थ राख्छ।

आइरन र क्याल्सियम (Iron and Calcium): जाडोयाममा पाइने यो साग आइरन र क्याल्सियमले भरिपूर्ण हुन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियतको समस्याबाट मुक्ति दिन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तोरीको सागको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) जडीबुटीको रूपमा प्रत्यक्ष रूपमा नलिइए पनि, यसमा पाइने पोषक तत्वहरूले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउन मद्दत गर्छन्।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र भिटामिन 'के' ले मस्तिष्कका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति (Memory) कमजोर हुने समस्या कम हुन्छ। साथै, यसमा पाइने फोलेट (Folate) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न र मुडलाई सन्तुलित (Mood regulation) गर्न मद्दत गर्छ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी

मानसिक शान्ति प्रदान गर्न सहयोग पुर्याउँछ। यद्यपि, यसको तीक्ष्ण र उष्ण गुणले राजसिक (Rajasic) प्रभाव पार्ने भएकाले ध्यान र योग गर्नेहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तोरीको सागमा रहेका औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा विभिन्न प्रकारका फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू पाइन्छन्।

मुख्य वैज्ञानिक तथ्यहरू:

ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates): तोरीको सागमा ग्लुकोसिनोलेट्स नामक यौगिक प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यो यौगिक शरीरमा टुक्रिएर आइसोथायोसायनेट्स (Isothiocyanates) बन्छ, जसमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) गुण हुन्छ। यसले क्यान्सरका कोषिकाको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant effect): यसमा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) कम गर्छन्।

कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण (Cholesterol regulation): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार तोरीको सागले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई घटाउन र मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तोरीको साग स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू: यसको तातो र पिरो गुण हुने भएकाले पित्त दोष बढेका, शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा ग्यास्ट्रिक र अल्सरको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको कम सेवन गर्नुपर्छ।

थाइरोइडका बिरामी: काँचो तोरीको सागमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) नामक तत्व हुन्छ, जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले थाइरोइडको समस्या भएकाहरूले यसलाई राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

मिर्गौलाको समस्या: यसमा अक्जालेट (Oxalate) को मात्रा हुने भएकाले मिर्गौलामा पत्थरी (Kidney stones) भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्छ।

गर्भवती र सुत्केरी महिला: गर्भवती अवस्थामा यसको अत्यधिक सेवनले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्ने भएकाले सीमित मात्रामा मात्र खानु उचित हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कटु (Katu): स्वादमा पिरो हुने गुण (Pungent taste)।

तिक्त (Tikta): स्वादमा तितो हुने गुण (Bitter taste)।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya): शरीरमा तातो प्रभाव पार्ने वा गर्मी बढाउने गुण (Hot potency)।

वात शामक (Vata Shamak): शरीरमा वायु वा वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा घटाउने (Pacifies Vata dosha)।

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरमा पित्त बढेर रगत दूषित भई नाक, मुख आदिबाट रगत बग्ने रोग (Bleeding disorders)।

संग्राही (Sangrahi): मललाई बाँध्ने वा पखाला रोक्ने गुण (Bowel binding property)।

चामलको भुस (तुष / Oryza sativa bran)

१. परिचय (Introduction)

चामलको भुस, जसलाई संस्कृतमा 'तुष' र वैज्ञानिक भाषामा 'Oryza sativa bran' (Poaceae परिवार) भनिन्छ, धानलाई कुटेर चामल निकाल्ने क्रममा प्राप्त हुने बाहिरी खैरो आवरण हो। नेपाली भान्सा र कृषि प्रणालीमा यसको गहिरो ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व रहेको छ। परम्परागत रूपमा यसलाई गाईवस्तुको पौष्टिक आहार (Animal feed) र इन्धनको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको भए तापनि, यसमा लुकेको असीमित स्वास्थ्यवर्द्धक गुणका कारण आजभोलि यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा विश्वव्यापी मान्यता प्राप्त भएको छ।

नेपाली समाजमा धान कुट्ने ढिकी वा मिलबाट निस्कने भुसलाई आगो बाल्न, माटोको भाँडा बनाउन र पशुपालनमा प्रयोग गर्ने चलन शताब्दीयौंदेखि चलिआएको छ। तर, हाम्रा पुर्खाहरूले यसको औषधीय महत्त्वलाई बुझेर विभिन्न घरेलु उपचार र स्वेदन (Swedana - पसिना निकाल्ने विधि) मा यसको प्रयोग गर्दै आएका थिए। आधुनिक प्रशोधन प्रविधिको विकाससँगै चामलको भुसबाट निकालिने तेल (Rice bran oil) र यसको धुलोलाई मानव स्वास्थ्यको लागि अत्यन्तै लाभदायक खाद्य पदार्थको रूपमा नेपाली भान्सामा पुनः भित्र्याउन थालिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा 'तुष' (चामलको भुस) को औषधीय गुण र प्रयोगको बारेमा विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। विशेषगरी पञ्चकर्म चिकित्सा अन्तर्गत 'स्वेदन कर्म' (Sudation therapy) मा यसको प्रयोगलाई अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिएको छ। सुश्रुत संहिता र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको गुणको चर्चा गरिएको छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थ सुश्रुत संहितामा स्वेदनको सन्दर्भमा तुषको प्रयोगबारे उल्लेख गरिएको छ:

"तुषकिण्वशकृत्पिण्डैः पांशुभिः सिकताभिर्वा..." (सुश्रुत संहिता, चिकित्सा स्थान)

नेपाली अनुवादः तुष (चामलको भुस), किण्व (मर्चा), गाईको गोबर, माटो वा बालुवालाई तताएर पिण्ड (पोको) बनाई स्वेदन (पसिना निकाल्ने) गर्नुपर्छ।

आयुर्वेदिक सिद्धान्त अनुसार चामलको भुसको रस (Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) रुक्ष (Dry) र लघु (Light) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cooling) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Kapha and Vata dosha) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली गाउँघरमा चामलको भुसलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको सबैभन्दा प्रचलित प्रयोग दुखाइ कम गर्न र सुन्निएको घटाउन गरिन्छ। बाथ रोग वा चोटपटकका कारण जोर्नी दुख्दा वा सुन्निँदा 'तुष पिण्ड स्वेद' (Tusha Pinda Sweda) को प्रयोग गरिन्छ। यसको लागि चामलको भुसलाई तावामा तताएर सुतीको कपडामा पोको पारी दुखेको ठाउँमा सेक्ने (Fomentation) गरिन्छ। यसले रक्तसञ्चार बढाएर दुखाइ र सुन्निएको कम गर्छ।

यसका साथै छालाको स्याहार (Skin Care) का लागि पनि यसको प्रयोग परम्परागत रूपमा हुँदै आएको छ। चामलको भुसलाई पानीमा भिजाएर त्यसको लेदोले अनुहार र शरीरमा दल्ने चलन छ। यसले छालाको मृत कोषिका (Dead cells) हटाउनुका साथै छालालाई नरम र चम्किलो बनाउन मद्दत गर्छ। पाचन सुधार (Digestive Health) को लागि गाउँघरमा भुससहितको चामल (Brown rice) वा भुसको चिया बनाएर पिउने चलन छ, जसले कब्जियत (Constipation) हटाउन र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चामलको भुसमा पाइने विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) का कारण यसले शरीरमा बहुआयामिक औषधीय कार्य गर्दछ। यसमा प्रदाहनाशक (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसमा पाइने गाम्मा-ओरिजनोल (Gamma-oryzanol) र फेरुलिक एसिड (Ferulic acid) ले शरीरमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्छ। यसले आर्थराइटिस (Arthritis) जस्ता सुन्निने रोगहरूमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

यो मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि चिनिन्छ। चामलको भुसमा उच्च मात्रामा फाइबर र म्याग्नेसियम हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ। यसले इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउँछ। साथै, यो हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective) पनि हो। यसले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउने र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउने काम गर्छ, जसले गर्दा हृदयघात (Heart attack) को जोखिम कम हुन्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्दै क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) भूमिका खेल्छन्।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चामलको भुस पोषणको भण्डार हो। धानको सम्पूर्ण पोषणको करिब ६० प्रतिशत हिस्सा यसै भुसमा रहेको हुन्छ। यो भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) विशेषगरी थियामिन (B1),

राइबोफ्लेभिन (B2), र नियासिन (B3) को उत्कृष्ट स्रोत हो। साथै यसमा भिटामिन ई (Vitamin E) पनि प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा म्याग्नेसियम, फस्फोरस, पोटासियम, आइरन र जिंक जस्ता अत्यावश्यक खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छन्। यसमा उच्च मात्रामा आहार फाइबर (Dietary fiber) र वनस्पति प्रोटिन (Plant protein) पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र मांसपेशीको विकासमा मद्दत गर्छ। यसका अतिरिक्त यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने स्वस्थ फ्याटी एसिडहरू (Essential fatty acids) पनि पाइन्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चामलको भुसले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) गुण भएको मानिन्छ जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ। यसमा पाइने गाम्मा-ओरिजनोल (Gamma-oryzanol) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ।

यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कमा मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्छ र निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) मा सुधार आउँछ। यसमा पाइने भिटामिन ई र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषिकालाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार आउँछ। अल्जाइमर (Alzheimer's) जस्ता रोगको जोखिम कम गर्न पनि यो सहयोगी मानिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले चामलको भुसलाई एक उत्कृष्ट 'न्युट्रास्युटिकल' (Nutraceutical) को रूपमा प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने गाम्मा-ओरिजनोल (Gamma-oryzanol) चामलको भुसमा मात्र पाइने एक विशेष सक्रिय यौगिक (Active compound) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि यसले कोलेस्ट्रोल घटाउन, रजोनिवृत्ति (Menopause) का लक्षणहरू कम गर्न र मांसपेशीको वृद्धि गर्न मद्दत गर्छ।

यसैगरी यसमा पाइने फेरुलिक एसिड (Ferulic acid) एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो जसले छालालाई घामको हानिकारक किरणबाट बचाउनुका साथै उमेर ढल्किने प्रक्रिया (Aging process) लाई सुस्त बनाउँछ। टोकोफेरोल र टोकोट्रिएनोल (Tocopherols and

Tocotrienols) भिटामिन ई का रूपहरू हुन् जसले मुटुको स्वास्थ्य रक्षा गर्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चामलको भुस स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। यसमा फाइबरको मात्रा धेरै हुने भएकाले सुरुमा धेरै मात्रामा खाँदा पेट फुल्ने (Bloating) वा ग्यासको समस्या हुन सक्छ। त्यसैले थोरै मात्राबाट सुरु गर्नुपर्छ। काँचो भुसमा फाइटिक एसिड (Phytic acid) हुन्छ जसले शरीरमा क्याल्सियम र आइरन जस्ता खनिजहरूको अवशोषण (Absorption) मा बाधा पुऱ्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई भुटेर वा प्रशोधन गरेर (Stabilized rice bran) मात्र खानुपर्छ।

धान वा चामलसँग एलर्जी हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। साथै, गर्भवती र स्तनपान गराउने महिलाहरूले यसलाई औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

तुष (Tusha): धानको बाहिरी बोक्रा वा चामलको भुस (Rice bran)।

स्वेदन (Swedana): शरीरबाट पसिना निकालेर रोग निको पार्ने आयुर्वेदिक उपचार विधि (Sudation therapy)।

रुक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण (Dry quality)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

किण्व (Kinva): जाँड वा रक्सी बनाउन प्रयोग गरिने मर्चा वा खमिर (Yeast/Fermenting agent)।

गहुँको भुस (गोधूम तुष / Triticum aestivum bran)

१. परिचय (Introduction)

गहुँको भुस, जसलाई नेपाली भान्सामा गहुँको चोकर वा भुस भनेर चिनिन्छ, गहुँको दानाको बाहिरी आवरण हो। संस्कृतमा यसलाई 'गोधूम तुष' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'ट्रिटिकम एस्टिभम ब्रान' (Triticum aestivum bran) हो। यो पोएसी (Poaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। गहुँलाई पिसेर पीठो बनाउने क्रममा यसको बाहिरी बोक्रा छुट्टिन्छ, जसलाई हामी भुस वा चोकर भन्छौं। नेपाली भान्सामा गहुँको रोटी, च्याँख्ला र ढिँडोको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। पहिले-पहिले गहुँलाई जाँतोमा पिसेर नछानीकन रोटी पकाउने चलन थियो, जसमा प्रशस्त मात्रामा भुस समावेश हुन्थ्यो। तर आधुनिक मिलहरूमा गहुँ पिस्दा भुसलाई पूर्ण रूपमा हटाएर सेतो पीठो (मैदा) मात्र प्रयोग गर्ने चलन बढेको छ, जसले गर्दा यसको पौष्टिक र औषधीय गुणहरू नष्ट भइरहेका छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा गहुँको भुसलाई गाईवस्तुको दानाको रूपमा मात्र नभई मानव स्वास्थ्यको लागि पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। परम्परागत रूपमा गहुँको चोकरसहितको रोटी र च्याँख्लालाई बल र ऊर्जा प्रदान गर्ने मुख्य आहारको रूपमा लिइन्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले गहुँको भुसको महत्व बुझेर नै यसलाई दैनिक भोजनको अभिन्न अंग बनाएका थिए। यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र शरीरलाई आवश्यक फाइबर प्रदान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। आजको आधुनिक युगमा पनि गहुँको भुसको औषधीय र पौष्टिक महत्त्वलाई बुझेर यसलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको प्राकृतिक उपचारको रूपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा गहुँ (गोधूम) र यसको भुसको गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा गहुँको गुण र फाइदाहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुभएको छ।

चरक संहिता (सूत्रस्थान २७/२१) मा गहुँको बारेमा यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"सन्धानकृद्वातहरो गोधूमः स्वादुशीतलः।

जीवनी बृंहणो वृष्यः स्निग्धः स्थैर्यकरो गुरुः॥"

नेपाली अनुवाद: गहुँले टुटेको वा भाँचिएको हड्डीलाई जोड्ने काम गर्छ (सन्धानकृत्), वात दोषलाई शान्त पार्छ (वातहर), स्वादमा मधुर (स्वादु) र शीतवीर्य (शीतल) हुन्छ। यो जीवन शक्ति बढाउने (जीवनी), शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहण), शुक्रधातु बढाउने (वृष्य), चिल्लो (स्निग्ध), शरीरमा स्थिरता ल्याउने (स्थैर्यकर) र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa - Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Guna - Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous/Oily)

वीर्य (Virya - Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka - Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Balances Vata and Pitta), तर कफ दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्ने।

गहुँको भुस (गोधूम तुष) मा विशेष गरी फाइबरको मात्रा अधिक हुने भएकाले यसले मललाई खुकुलो बनाउने (सारक) र पाचन प्रणालीलाई सफा गर्ने काम गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गहुँको भुसलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेष गरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

कब्जियत (Constipation): सामान्य तथा कडा कब्जियत हटाउन गहुँको भुस अचुक औषधि हो। गहुँको चोकरसहितको रोटी वा च्याँख्ला बिहान-बेलुका चपाइ-चपाइ खाँदा कब्जियत निको हुन्छ। कडा कब्जियत भएको अवस्थामा गहुँको भुसलाई पानीमा भिजाएर काँचै खाने वा मनतातो दूधमा मिसाएर सुत्नुअघि पिउने (घरेलु उपचार विधि) चलन छ।

पेट फुल्ने र ग्यास भरिने (Bloating and Gas): पेट डुस्स फुलेको वा भारी भएको अवस्थामा गहुँको भुसको सुप बनाएर त्यसमा थोरै बिरेनुन र ज्वानो मिसाई तातो-तातो पिउँदा तुरुन्त राहत मिल्छ।

छालाको समस्या (Skin Issues): गहुँको भुस र नीमको पातलाई सँगै पिसेर लेदो बनाउने र त्यसलाई घिउमा तताएर मलम तयार गर्ने। यो मलमलाई दाद, चिलाउने समस्या र सामान्य एलर्जी भएको ठाउँमा लगाउँदा फाइदा हुन्छ।

आँखा पोल्ने (Eye Irritation): सफा पानीमा गहुँको भुस भिजाएर केही समय राख्ने र त्यसलाई पातलो कपडाले छानेर निस्किएको सफा पानीले आँखा धुँदा आँखा पोल्ने समस्या कम हुन्छ।

मुखको खटिरा (Mouth Ulcers): मुख वा जिब्रोमा घाउ खटिरा आएमा गहुँको भुसलाई पानीमा उमालेर त्यसको रसले कुल्ला गर्ने वा चोकरसहितको रोटी प्रशस्त सागपातसँग खाने गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गहुँको भुसमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्।

रेचक (Laxative): गहुँको भुसमा अघुलनशील फाइबर (Insoluble fiber) प्रचुर मात्रामा हुन्छ, जसले मलको आकार बढाउँछ र आन्द्राको चाललाई तीव्र बनाउँछ। यसले कब्जियत, पायल्स (Hemorrhoids) र इरिटेबल बावल सिन्ड्रोम (IBS) जस्ता समस्याहरूमा उपचारात्मक भूमिका खेल्छ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): गहुँको भुसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन। यसले कार्बोहाइड्रेटको पाचन प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

कोलेस्ट्रोल घटाउने (Hypolipidemic): यसमा पाइने फाइबरले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को स्तरलाई कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम घटाउँछ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer): अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार गहुँको भुसको नियमित सेवनले आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) र स्तन क्यान्सर (Breast cancer) को जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने फाइटिक एसिड (Phytic acid) र लिग्नान (Lignans) ले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, गहुँको भुसको मात्रा व्यक्तिको पाचन क्षमता र उमेरअनुसार फरक पर्छ। सामान्यतया दैनिक १० देखि २० ग्राम गहुँको भुसलाई पानी, दूध वा सुपमा मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गहुँको भुस पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र फाइबर पाइन्छन्। आधा कप (करिब २९ ग्राम) गहुँको भुसमा निम्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्:

फाइबर (Dietary Fiber): करिब १२.५ ग्राम। यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन।

प्रोटिन (Protein): करिब ४.५ ग्राम। यसले शरीरका कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छ।

भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (B-Vitamins): यसमा थियामिन (B1), राइबोफ्लेभिन (B2), नियासिन (B3) र भिटामिन बी-६ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): गहुँको भुसमा म्याग्नेसियम, फस्फोरस, पोटासियम, आइरन (फलाम), जिंक र कपर जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। म्याग्नेसियमले मांसपेशी र स्नायुको कार्यलाई सन्तुलित राख्छ भने आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा सेलेनियम र म्यांगानिज जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले शरीरलाई फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गहुँको भुसको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): गहुँको भुसमा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स र म्याग्नेसियमले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त राख्छ र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्छ।

मुड नियमन (Mood Regulation): यसले पेट र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई सुधार्छ। आधुनिक विज्ञानले पेट र मस्तिष्कबीच गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) रहेको प्रमाणित गरेको छ। स्वस्थ आन्द्राले सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता 'ह्याप्पी हर्मोन' उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले मुडलाई राम्रो बनाउँछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): गहुँको भुसमा पाइने म्याग्नेसियमले मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ र स्नायु प्रणालीलाई शान्त बनाउँछ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ।

मेध्य रसायन (Medhya Tonic): आयुर्वेदमा गहुँलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ। सात्त्विक आहारले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गहुँको भुसका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ।

अघुलनशील फाइबर (Insoluble Fiber): गहुँको भुसमा पाइने मुख्य तत्त्व अघुलनशील फाइबर हो। यसले आन्द्रामा पानी सोसेर मललाई भारी र नरम बनाउँछ, जसले गर्दा मलत्याग प्रक्रिया सहज हुन्छ।

प्रिबायोटिक्स (Prebiotics): गहुँको भुसले प्रिबायोटिकको रूपमा काम गर्छ। यसले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Healthy gut bacteria) को वृद्धि र विकासमा मद्दत गर्छ। यी

ब्याक्टेरियाले सर्ट-चेन फ्याटी एसिड (Short-chain fatty acids - SCFAs) उत्पादन गर्छन्, जसले आन्द्राको कोषहरूलाई स्वस्थ राख्छ र क्यान्सरबाट बचाउँछ।

फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals): यसमा लिग्नान (Lignans) र फाइटिक एसिड (Phytic acid) जस्ता फाइटोकेमिकल्स पाइन्छन्। यी यौगिकहरूमा शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट गुण हुन्छ, जसले शरीरमा सुजन (Inflammation) कम गर्न र ट्युमरको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

भिटामिन ई (Vitamin E): गहुँको भुस र जर्म (Germ) मा टोकोफेरोल (Tocopherol) पाइन्छ, जसले छालालाई स्वस्थ राख्न र कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रियालाई सुस्त बनाउन मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गहुँको भुस स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

ग्लुटेन एलर्जी (Gluten Intolerance/Celiac Disease): गहुँमा ग्लुटेन (Gluten) नामक प्रोटिन पाइन्छ। सिलियाक रोग (Celiac disease) वा ग्लुटेन सेन्सिटिभिटी भएका व्यक्तिहरूले गहुँ वा यसको भुसको सेवन गर्नु हुँदैन। यसले उनीहरूको आन्द्रामा क्षति पुर्याउन सक्छ र पखाला, पेट दुख्ने जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ।

फ्रुक्टान्स असहिष्णुता (Fructan Intolerance): गहुँमा फ्रुक्टान्स (Fructans) नामक कार्बोहाइड्रेट हुन्छ, जसले इरिटेबल बावल सिन्ड्रोम (IBS) भएका केही व्यक्तिहरूमा ग्यास, पेट फुल्ने र पखाला लाग्ने समस्या बढाउन सक्छ।

खनिज अवशोषणमा बाधा (Mineral Absorption Interference): गहुँको भुसमा उच्च मात्रामा फाइटिक एसिड (Phytic acid) हुन्छ, जसले क्याल्सियम, आइरन, जिंक र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरूको अवशोषणमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले यसलाई सन्तुलित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

पानीको पर्याप्त सेवन: गहुँको भुस खाँदा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ। पानी कम पिएमा यसले उल्टै कब्जियत गराउन वा आन्द्रामा अवरोध (Bowel obstruction) सिर्जना गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

गोधूम (Godhuma): गहुँ (Wheat) — एक प्रकारको प्रमुख अन्न जसलाई आयुर्वेदमा बलवर्धक र पौष्टिक मानिन्छ।

सन्धानकृत् (Sandhanakrit): जोड्ने काम गर्ने (Healing/Uniting) — टुटेको वा भाँचिएको हड्डी र तन्तुहरूलाई जोड्ने वा निको पार्ने गुण।

बृंहण (Brihmana): पुष्ट गर्ने (Nourishing/Bulk-promoting) — शरीरको तौल बढाउने र धातुहरूलाई पोषण दिने गुण।

वृष्य (Vrishya): शुक्रवर्धक (Aphrodisiac) — प्रजनन क्षमता र यौन शक्ति बढाउने गुण।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा नरम (Unctuous/Oily) — शरीरमा रुखोपन हटाएर चिल्लोपन र कोमलता ल्याउने गुण।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कलाई फाइदा गर्ने (Brain tonic) — स्मरणशक्ति, एकाग्रता र बुद्धिको विकास गर्ने आयुर्वेदिक गुण।

तोरीको पिना / तोरीको खोल (पिण्याक / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

तोरीको खोल वा पिना (Mustard Cake) नेपाली भान्सा र कृषि प्रणालीको एक अभिन्न अङ्ग हो। तोरीको गेडाबाट तेल निकालिसकेपछि बाँकी रहने ठोस पदार्थलाई तोरीको पिना भनिन्छ। यसको संस्कृत नाम 'पिण्याक' हो भने वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) हो, जुन 'ब्रासिकासी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। परम्परागत रूपमा यसलाई गाईवस्तुको पौष्टिक आहार र खेतबारीको लागि उत्कृष्ट प्राङ्गारिक मलको रूपमा प्रयोग गर्दै आएको छ।

नेपाली समाजमा तोरीको पिनाको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व निकै गहिरो छ। गाउँघरमा तोरी पेल्ने कोलबाट निस्कने पिनालाई सुकाएर भण्डारण गर्ने चलन सदियौंदेखि चलिआएको छ। यसलाई केवल कृषि र पशुपालनमा मात्र नभई विभिन्न घरेलु उपचार र आयुर्वेदिक औषधि निर्माणमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी जाडो महिनामा शरीरलाई न्यानो राख्न र विभिन्न प्रकारका दुखाइ कम गर्न यसको लेप लगाउने परम्परा नेपाली जनजीवनमा अझै पनि जीवित छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तोरीको पिना (पिण्याक) को गुण र दोषहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। महर्षि चरकले 'चरक संहिता'मा यसको प्रयोग र प्रभावका बारेमा उल्लेख गरेका छन्।

श्लोक:

"निष्पावमाषपिण्याकशाण्डिक्यः सविरूढकाः।

दृग्घ्ना दोषलाः प्रायो ग्लपनाः पित्तवर्धनाः॥"

(चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२३२)

नेपाली अनुवाद:

सिमी, मास, पिण्याक (तोरीको पिना), सुकाएको साग र टुसा उम्रेका गेडागुडीहरू प्रायः आँखाको दृष्टिका लागि हानिकारक हुन्छन्, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) बढाउने प्रकृतिका हुन्छन्, शरीरमा शिथिलता ल्याउँछन् र विशेषगरी पित्त दोषलाई वृद्धि गर्दछन्।

यद्यपि यसको आन्तरिक सेवनलाई सीमित गरिएको छ, बाह्य प्रयोगमा यसको ठूलो महत्त्व छ। यसका आयुर्वेदिक गुणहरू यस प्रकार छन्:

आयुर्वेदिक मापदण्ड	गुण र प्रभाव
रस (Taste)	कटु (Pungent), तिक्त (Bitter)
गुण (Qualities)	तीक्ष्ण (Sharp), रूक्ष (Dry), उष्ण (Hot)
वीर्य (Potency)	उष्ण (Hot)
विपाक (Post-digestive effect)	कटु (Pungent)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तोरीको पिनालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले गर्दा यो विशेषगरी दुखाइ र सुन्निने समस्यामा प्रभावकारी मानिन्छ।

जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and Joint Pain) को समस्या हुँदा तोरीको पिनालाई थोरै पानी वा तोरीको तेलमा मिसाएर तताउने र त्यसको लेप (Poultice) बनाएर दुखेको जोर्नीमा बाँध्दा वात दोषका कारण हुने दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। कडा परिश्रम वा चिसोका कारण मांसपेशी बाउँडिएमा (Muscle Spasm) पिनाको तातो लेप लगाउँदा मांसपेशीलाई आराम मिल्छ र रक्तसञ्चार सुचारु हुन्छ।

यसका साथै, पिनामा हुने एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणका कारण यसलाई पानीमा भिजाएर दाद वा चिलाउने छालाको संक्रमण (Skin Infections) भएको ठाउँमा लगाउँदा राहत मिल्छ। जाडो मौसममा छातीमा कफ जमेर सास फेर्न गाह्रो भएमा (Chest Congestion) पिनाको तातो लेप छातीमा लगाउँदा कफ पगाल्न मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तोरीको पिनाको बाह्य प्रयोगले विभिन्न औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। यसमा मुख्यतया सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) र कीटाणुनाशक (Antimicrobial) गुणहरू पाइन्छन्।

यसमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरको बाहिरी भागमा हुने सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्न मद्दत गर्छन्। यसले गर्दा ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis) र बाथ रोग (Rheumatoid arthritis) का बिरामीहरूलाई बाह्य लेपको रूपमा प्रयोग गर्दा फाइदा पुग्छ। यसको तीक्ष्ण र उष्ण गुणले छालामा

लगाउँदा स्थानीय रक्तसञ्चार (Local blood circulation) बढाउँछ, जसले गर्दा दुखाइ भएको ठाउँमा छिटो निको हुने प्रक्रिया सुरु हुन्छ। आयुर्वेदमा 'पिण्याक तैल' जस्ता विशेष औषधिहरू बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ, जसले शरीरका बाह्य विषाक्त पदार्थहरूलाई नष्ट गरी विषाक्तता निवारण (Detoxification) गर्न मद्दत गर्दछ।

मात्रा र प्रयोग विधि (Dosage guidance): यसलाई मुख्यतया बाह्य लेप (Pralepa) को रूपमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। आन्तरिक सेवनका लागि यो सिफारिस गरिँदैन, किनकि यसले पित्त बढाउने र पाचन प्रणालीमा नकारात्मक असर गर्न सक्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि तोरीको पिना मानिसको प्रत्यक्ष आहार होइन, तर कृषि र पशुपालनको माध्यमबाट यसले मानव पोषणमा अप्रत्यक्ष रूपमा ठूलो योगदान पुऱ्याउँछ। यसमा उच्च मात्रामा पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

यसमा करिब ३२-३८% उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (Protein) पाइन्छ, जसमा आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) समावेश हुन्छन्। यो क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याग्नेसियम (Magnesium), र आइरन (Iron) जस्ता खनिज पदार्थ (Minerals) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा ७-१२% क्रुड फाइबर (Dietary Fiber) हुन्छ। साथै, यसमा भिटामिन ई (Vitamin E) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) का केही मात्राहरू पाइन्छन्।

यी पोषक तत्त्वहरूले गाईवस्तुको दूध उत्पादन बढाउन मद्दत गर्छन्, जसले अन्ततः मानव स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। साथै, मलको रूपमा प्रयोग गर्दा माटोको उर्वराशक्ति बढाएर बालीनालीलाई पोषण प्रदान गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तोरीको पिनाको प्रत्यक्ष मानसिक प्रभाव नभए पनि, यसको बाह्य प्रयोगले मनोवैज्ञानिक रूपमा सकारात्मक असर पार्न सक्छ।

शरीरको कुनै भागमा तीव्र दुखाइ हुँदा मानिस मानसिक रूपमा तनावग्रस्त हुन्छ। पिनाको तातो लेपले दुखाइ कम गरेपछि बिरामीले मानसिक शान्ति महसुस गरी तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) हुन्छ। जोर्नी वा मांसपेशीको दुखाइले राति सुत्न गाह्रो हुने व्यक्तिहरूलाई सुत्नुअघि यसको लेप लगाउँदा दुखाइ कम भई गहिरो र आरामदायी निद्रा (Deep sleep) लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदका अनुसार वात दोषको असन्तुलनले मानसिक चञ्चलता र डर उत्पन्न गराउँछ। पिनाको उष्ण गुणले वातलाई सन्तुलनमा ल्याई मानसिक स्थिरता (Mental stability) प्रदान गर्न सहयोग गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तोरीको पिनामा रहेका रासायनिक तत्त्वहरू र तिनका फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ।

तोरीको पिनामा पाइने मुख्य सक्रिय यौगिक ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates) हो। यसले एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) र एन्टिफङ्गल (Antifungal) को काम गर्छ, जसले छालाका संक्रमणहरू रोक्न मद्दत गर्छ। तेल निकालिसकेपछि पनि पिनामा केही मात्रामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 Fatty Acids) बाँकी रहन्छ, जसले सुन्निने प्रक्रिया (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। यसमा रहेका फेनोलिक कम्पाउन्डहरू (Phenolic compounds) ले अक्सिडेटिभ स्ट्रेस (Oxidative stress) लाई कम गर्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण (Antioxidant Properties) रहेको प्रमाणित हुन्छ।

वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसको लेपले स्थानीय रूपमा रक्तनलीहरूलाई फुलाएर (Vasodilation) दुखाइ कम गर्ने काम गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तोरीको पिनाको प्रयोग गर्दा केही विशेष सावधानीहरू अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ।

चरक संहिताले स्पष्ट रूपमा भनेझैं, यसको अत्यधिक आन्तरिक सेवनले आँखाको ज्योति कमजोर बनाउने (दृग्घ्न) र पित्त दोष बढाउने भएकाले यसलाई खानु हुँदैन। शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने वा पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको लेप लगाउँदा छालामा पोल्ने वा फोका उठ्ने समस्या हुन सक्छ। छाला अत्यन्त संवेदनशील (Sensitive Skin) भएका व्यक्तिहरूले यसको लेप लगाउनुअघि सानो भागमा परीक्षण (Patch test) गर्नुपर्छ। काटिएको वा रगत बगिरहेको खुला घाउमा (Open Wounds) यसको लेप लगाउनु हुँदैन, यसले संक्रमण वा जलन बढाउन सक्छ। गर्भवती महिलाहरूले (Pregnant Women) पेट वा कम्मरको वरिपरि यसको तातो लेप लगाउनु हुँदैन।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| **पिण्याक** | तोरी वा तिलको तेल निकालिसकेपछि बाँकी रहने छोक्रा वा पिना | Oil cake |

| **दृग्घ्न** | आँखाको दृष्टिलाई हानि पुऱ्याउने वा कमजोर बनाउने तत्त्व | Harmful to vision |

| **ग्लपन** | शरीरमा थकान, शिथिलता वा कमजोरी ल्याउने अवस्था | Causing fatigue or depression |

| **प्रलेप** | जडीबुटीलाई पिनेर वा पानीमा मिसाएर शरीरको बाहिरी भागमा लगाइने चिसो वा तातो लेप | Poultice/Paste |

| **कटु विपाक** | खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने पिरो वा तीक्ष्ण प्रभाव | Pungent post-digestive effect |

| **वात शामक** | शरीरमा बढेको वायु वा वात दोषलाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने गुण | Pacifier of Vata dosha |

खुर्सानीको पात (कटुवीरा / Capsicum annuum)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा खुर्सानीको प्रयोग स्वाद र पिरोपनका लागि मात्र नभई यसको औषधीय गुणका लागि पनि प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। खुर्सानीको फल जस्तै यसको पात (Chilli Leaf) पनि अत्यन्तै उपयोगी र स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। संस्कृतमा यसलाई 'कटुवीरा' वा 'रक्तमरिच' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'क्याप्सिकम एनुअम' (Capsicum annuum) हो। यो सोलानेसी (Solanaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालका पहाडी तथा तराई भेगमा खुर्सानीको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ र यसको पातलाई हरियो सागसब्जीको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने चलन छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा खुर्सानीको पातको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी ग्रामीण भेगमा खुर्सानीको कलिलो पातलाई टिपेर तरकारी वा सुप बनाएर खाने गरिन्छ। यसले खानामा हल्का पिरो स्वाद दिनुका साथै शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, खुर्सानीको पातलाई घाउचोट लाग्दा मलमको रूपमा र पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको पाइन्छ। यसको नियमित सेवनले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै विभिन्न प्रकारका संक्रमणहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा खुर्सानी र यसको पातको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। सिद्ध भेषज मणिमाला (Siddha Bheshaja Manimala) जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको महत्त्वलाई यसरी प्रस्ट पारिएको छ:

"अरोचरेतः कफवातहारिणी विपाचिनी शोणितपित्तकारिणी ।

मेदोऽक्षिनिद्रोनलमान्द्यहारिणी विसूचिकाम् कृन्तति पित्तकारिणी॥"

(सिद्ध भेषज मणिमाला)

नेपाली अनुवाद: यसले अरुचि (Anorexia) हटाउँछ, कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ, पाचन शक्ति बढाउँछ (Digestive), रक्तपित्त गराउन सक्छ, बोसो (Fat) घटाउँछ, आँखा र निद्राको लागि अहितकर हुन सक्छ, मन्दाग्नि (Weak digestion) हटाउँछ, हैजा (Cholera) जस्ता रोगलाई नाश गर्छ र पित्त दोष बढाउँछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को सन्दर्भमा यसको रस (Rasa) कटु (Pungent) हुन्छ। यसको गुण (Guna) लघु (Light), रुक्ष (Dry) र तीक्ष्ण (Sharp/Piercing) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Vipaka) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha

Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर पित्त दोषलाई बढाउँछ (Increases Pitta)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा खुर्सानीको पातलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ। यसको प्रयोग विशेषगरी दुखाइ कम गर्न, घाउ निको पार्न र पाचन सुधार गर्न गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies) अन्तर्गत घाउ र चोटपटक (Wounds and Cuts) लाग्दा खुर्सानीको ताजा पातलाई पिनेर लेप बनाई घाउ वा काटिएको ठाउँमा लगाउँदा यसले छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ। यसमा हुने एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण हुनबाट रोक्छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) को समस्यामा खुर्सानीको पातलाई तोरीको तेलमा तताएर जोर्नी दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा मालिस गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। पेटको समस्या (Gastric Problems) जस्तै ग्यास्ट्रिक, अपच र पेट फुल्ने समस्यामा खुर्सानीको पातको सुप बनाएर खाँदा राहत मिल्छ। यसले पाचन रसको उत्पादन बढाएर खाना पचाउन मद्दत गर्छ। रुघाखोकी (Cold and Cough) लाग्दा खुर्सानीको पातलाई पानीमा उमालेर बाफ लिँदा बन्द नाक खुल्छ र श्वासप्रश्वासमा सहज हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

खुर्सानीको पातमा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसमा एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ जसले शरीरमा हुने सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ। विशेषगरी बाथ (Rheumatism) र जोर्नीको दुखाइ (Arthritis) मा यसको प्रयोग निकै लाभदायक मानिन्छ। यसका साथै यसमा एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ जसले ब्याक्टेरिया र फंगससँग लड्न मद्दत गर्छ र छालाका संक्रमणहरू तथा घाउ निको पार्छ।

यसबाहेक खुर्सानीको पातमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुण पनि पाइन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्छ। पाचन सुधार (Digestive Stimulant) को रूपमा यसले जठराग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गरी खाना पचाउन र भोक जगाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको चूर्ण वा रसको मात्रा रोग र बिरामीको अवस्था हेरेर चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। सामान्यतया यसको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

खुर्सानीको पात पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। खुर्सानीको पातमा भिटामिन ए र सी

(Vitamin A and C) उच्च मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बलियो बनाउँछ।

यसका साथै यसमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B Complex) अन्तर्गत भिटामिन बी६ जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। यसमा पाइने फाइबर (Fiber) ले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) को समस्याबाट छुटकारा दिन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

खुर्सानीको पातको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। तनाव कम गर्ने (Stress Reduction) सन्दर्भमा यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरूले मस्तिष्कमा एन्डोर्फिन (Endorphins) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ र मुड (Mood) राम्रो हुन्छ।

स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement) को लागि आयुर्वेदमा यसलाई मेध्य (Medhya - Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मस्तिष्कको रक्तसञ्चार बढाएर स्मरणशक्ति र एकाग्रता (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्छ। निद्रा सुधार (Sleep Quality) को कुरा गर्दा यसको सन्तुलित प्रयोगले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ। यद्यपि, अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा यसले निद्रामा बाधा पुर्‍याउन सक्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि खुर्सानीको पातमा पाइने रासायनिक तत्त्वहरू र तिनका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। क्याप्साइसिन (Capsaicin) खुर्सानीमा पाइने मुख्य सक्रिय तत्त्व हो जसले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र शरीरको तापक्रम बढाउने (Thermogenic) काम गर्छ। यसले मेटाबोलिजम (Metabolism) बढाएर तौल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) लाई राम्रो बनाउनुका साथै रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। क्यारोटिनोइड्स (Carotenoids) ले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ र कोषहरूको सुरक्षा गर्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार खुर्सानीको पातको अर्कले ब्याक्टेरिया र फंगसको वृद्धि रोक्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

खुर्सानीको पात स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha) अर्थात् पित्त दोष बढेका वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम मात्रामा गर्नुपर्छ, किनकि यसले शरीरमा थप गर्मी बढाउन सक्छ।

पेटको अल्सर (Peptic Ulcer) भएका अर्थात् ग्यास्ट्रिक अल्सर वा पेटमा घाउ भएका बिरामीहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन, यसले जलन र दुखाइ बढाउन सक्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation) ले चिकित्सकको सल्लाह बिना यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions) को सन्दर्भमा रगत पातलो बनाउने औषधि (Anticoagulants) सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कटुवीरा (Katuveera): खुर्सानीको संस्कृत नाम, जसको अर्थ पिरो र शक्तिशाली हुन्छ (Pungent and potent)।

रक्तमरिच (Raktamaricha): रातो खुर्सानी वा यसको बोटलाई जनाउने संस्कृत शब्द (Red pepper)।

जठराग्नि (Jatharagni): पेटमा हुने पाचन शक्ति वा अग्नि (Digestive fire)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने वा स्मरणशक्ति तेज गर्ने आयुर्वेदिक जडीबुटी (Brain tonic)।

विपाचिनी (Vipachini): खाना पचाउन मद्दत गर्ने गुण (Digestive property)।

शामक (Shamaka): दोषहरूलाई शान्त पार्ने वा सन्तुलनमा ल्याउने प्रक्रिया (Pacifying or balancing effect)।

कौसो (इन्द्रवारुणी / Citrullus colocynthis)

१. परिचय (Introduction)

कौसो, जसलाई संस्कृतमा इन्द्रवारुणी भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र शक्तिशाली औषधीय वनस्पति हो। यसको वैज्ञानिक नाम 'Citrullus colocynthis' (सिट्रुलस कोलोसिन्थिस) हो र यो 'Cucurbitaceae' (कुकुरबिटेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यो हेर्दा सानो खरबुजा जस्तो देखिने तर स्वादमा अत्यन्तै तीतो हुने फल हो। नेपालका तराई र भित्री मधेशका सुक्खा तथा बलौटे क्षेत्रहरूमा यो प्राकृतिक रूपमै उम्रिने गर्दछ।

नेपाली समाजमा यसको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई एक अचूक घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी पेट सफा गर्न, कब्जियत हटाउन र मधुमेह जस्ता दीर्घकालीन रोगहरूको व्यवस्थापनमा यसको प्रयोग हुँदै आएको छ। यसको फल, जरा र पात सबै भागहरू औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छन्। यद्यपि यसको स्वाद अत्यन्तै तीतो हुने भएकाले यसलाई सिधै तरकारीको रूपमा भन्दा पनि औषधिको मात्रा मिलाएर प्रयोग गर्ने चलन छ।

परम्परागत नेपाली भान्सामा यसलाई सिधै नपकाइए पनि, यसको सुकाएको फल र जरालाई विभिन्न जडीबुटीहरूसँग मिसाएर चूर्ण वा काढा बनाएर राख्ने चलन छ। गाउँघरमा अझै पनि पेटसम्बन्धी गम्भीर समस्या पर्दा वैद्य वा जान्नेबुझ्ने पाका मानिसहरूले कौसोको प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन्। यसको तीतोपन नै यसको औषधीय शक्तिको मुख्य पहिचान हो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा इन्द्रवारुणीको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"इन्द्रवारुणिका चित्रा गवाक्षी च गवादिनी।
विशाला श्वेपुष्पी च मृगाक्षी च मृगैर्वारुः।।
इन्द्रवारुणिका तिक्ता कटुका च विपाकतः।
उष्णा वीर्ये लघुः रूक्षा तीक्ष्णा च कफपित्तहृत्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद:

इन्द्रवारुणीलाई चित्रा, गवाक्षी, गवादिनी, विशाला, श्वेतपुष्पी, मृगाक्षी र मृगैर्वारु आदि नामले चिनिन्छ। इन्द्रवारुणी स्वादमा तीतो (तिक्त रस) हुन्छ र पचेपछि पिरो (कटु विपाक) हुन्छ। यसको प्रभाव तातो

(उष्ण वीर्य) हुन्छ। यो पच्न हलुका (लघु), सुक्खा (रूक्ष) र छेड्ने (तीक्ष्ण) प्रकृतिको हुन्छ। यसले कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:
रस (Taste): तिक्त (तीतो)

गुण (Qualities): लघु (हलुका), रूक्ष (सुक्खा), तीक्ष्ण (तीखो/गहिरो प्रभाव पार्ने)

वीर्य (Potency): उष्ण (तातो)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (पिरो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (कफ र पित्तलाई सन्तुलन गर्ने)

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा कौसोलाई विभिन्न रोगहरूको उपचारमा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग कडा कब्जियत र पेट सफा गर्ने औषधिको रूपमा हुन्छ।

घरेलु उपचार विधिहरू:
कडा कब्जियत र पेट सफा गर्न (Severe Constipation): कौसोको फलको गुदीलाई सुकाएर धूलो बनाइन्छ। यसको धूलो (१२५ देखि ५०० मिलिग्राम) मनतातो पानीसँग राति सुत्नुअघि खाँदा बिहान पेट पूर्ण रूपमा सफा हुन्छ। यो अत्यन्तै कडा विरेचक (Purgative) भएकाले थोरै मात्रामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management): कौसोको जराको चूर्ण (१ देखि २ ग्राम) बिहान खाली पेटमा मनतातो पानीसँग खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ। गाउँघरमा यसको जरालाई पानीमा उमालेर काढा बनाएर पिउने चलन पनि छ।

जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Joint Pain and Inflammation): कौसोको जरा वा फललाई पिनेर लेदो बनाई दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा लेप लगाउँदा (External application) दुखाइ कम हुन्छ। यसको बीउको तेल निकालेर मालिस गर्दा बाथ रोग (Rheumatism) मा राहत मिल्छ।

छालाका रोग र घाउ (Skin Diseases and Wounds): यसको जराको लेप बनाएर घाउ, खटिरा वा छालाको संक्रमण भएको ठाउँमा लगाउँदा यसले कीटाणुनाशकको काम गर्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कौसोमा अद्वितीय औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली जडीबुटी बनाउँछ।

विरेचक प्रभाव (Strong Purgative Action): यसले आन्द्राको मांसपेशीलाई सक्रिय बनाई दिसा खुलाउने काम गर्छ। त्यसैले यो जलोदर (Ascites) र कडा कब्जियतमा प्रयोग हुन्छ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic Action): यसले इन्सुलिनको चयापचयलाई प्रभाव पार्छ र टाइप-२ मधुमेह (Type II Diabetes) भएका बिरामीहरूमा रगतको चिनी घटाउन मद्दत गर्छ।

सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने (Anti-inflammatory and Analgesic): यसको अपरिपक्व फल र बीउमा सुन्निने प्रक्रियालाई रोक्ने र दुखाइ कम गर्ने शक्तिशाली गुण हुन्छ।

कीटाणुनाशक (Antimicrobial): यसको जरा र फलको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया (जस्तै: E. coli, Staphylococcus aureus) र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता राख्छ।

कलेजो र फियोको सुरक्षा (Hepatoprotective): आयुर्वेद अनुसार यसले कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ र कमलपित्त (Jaundice) तथा फियो सुन्निने (Splenomegaly) समस्यामा लाभदायक हुन्छ।

मात्रा (Dosage):
फलको चूर्ण: १२५ - ५०० मिलिग्राम

जराको चूर्ण: १ - २ ग्राम प्रतिदिन (चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र)

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

यद्यपि कौसो सिधै खाइने फल होइन, तर यसको बीउ र फलमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino Acids): यसको बीउमा उच्च मात्रामा प्रोटिन हुन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने एमिनो एसिडहरू जस्तै मेथियोनिन (Methionine), आर्जिनिन (Arginine), र ट्रिप्टोफान (Tryptophan) पाइन्छन्।

फ्याटी एसिड (Fatty Acids): यसको बीउको तेलमा लगभग ७०% असंतृप्त फ्याटी एसिड (Unsaturated fatty acids) हुन्छ, जसमा लिनोलिक एसिड (Linoleic acid) प्रमुख छ। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्याउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, आइरन र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता रोक्न मद्दत गर्छन्।

फाइबर (Fiber): यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कौसोको मुख्य प्रयोग शारीरिक रोगहरूमा भए तापनि यसले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि परोक्ष रूपमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction): आयुर्वेदमा पेट र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) मानिन्छ। कौसोले पेट पूर्ण रूपमा सफा गर्ने हुनाले शरीरका विषाक्त पदार्थहरू (आमा) बाहिर निस्कन्छन्, जसले गर्दा मानसिक हल्कापन महसुस हुन्छ र तनाव कम हुन्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): शरीरको दुखाइ र जोर्नीको समस्याले निद्रामा बाधा पुर्याउँछ। कौसोको प्रयोगले दुखाइ कम गर्ने हुनाले यसले गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ।

मेध्य प्रभाव (Medhya Properties): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणले मस्तिष्कका कोषिकालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ, जसले गर्दा स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार आउन सक्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कौसोका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरू यस प्रकार छन्:

कुकुरबिटासिन (Cucurbitacins): यो कौसोमा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण यौगिक हो। कुकुरबिटासिन ई (Cucurbitacin E) र बी (Cucurbitacin B) ले क्यान्सर कोषिकाको वृद्धि रोक्ने (Anti-tumor/Anti-cancer) क्षमता देखाएका छन्, विशेषगरी स्तन क्यान्सरमा।

ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides): यसमा पाइने कोलोसिन्थिन (Colocynthin) नामक यौगिकले नै यसलाई अत्यन्तै तीतो स्वाद र कडा विरेचक (Purgative) गुण प्रदान गर्छ।

फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids): यसमा क्वेरसेटिन (Quercetin) जस्ता फ्लाभोनोइड्स पाइन्छन् जसले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को काम गर्छन् र शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन्।

अल्कालोइड्स र ट्यानिन (Alkaloids and Tannins): यी यौगिकहरूले शरीरमा सुन्निने प्रक्रिया कम गर्न र हानिकारक ब्याक्टेरियालाई मार्न मद्दत गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

कौसो अत्यन्तै शक्तिशाली र तातो प्रकृतिको जडीबुटी भएकाले यसको प्रयोगमा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्छ:

गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला (Pregnancy and Lactation): यसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterine contraction) काम गर्ने हुनाले गर्भवती महिलाले यसको प्रयोग गर्नु हुँदैन, यसले गर्भपतन गराउन सक्छ। स्तनपान गराउने आमाहरूले पनि यो खानु हुँदैन।

बालबालिका र वृद्धवृद्धा: स-साना बालबालिका र शारीरिक रूपमा कमजोर वृद्धवृद्धाहरूलाई यो दिनु हुँदैन।

संवेदनशील पेट (Sensitive Stomach): कमजोर पाचन प्रणाली वा आन्द्राको घाउ (Ulcer) भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्दा कडा पखाला लाग्ने र पेट बाउँडिने (Abdominal cramps) हुन सक्छ।

मात्रा (Dosage): तोकिएको मात्राभन्दा बढी खाएमा यो विषाक्त (Toxic) हुन सक्छ। त्यसैले यसको प्रयोग सधैं आयुर्वेदिक चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा मात्र गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

विरेचक (Virechana / Purgative): दिसा खुलाउने वा पेट सफा गर्ने कडा औषधीय गुण।

जलोदर (Jalodara / Ascites): पेटमा अस्वाभाविक रूपमा पानी जमेर पेट फुल्ने रोग।

तिक्त रस (Tikta Rasa / Bitter Taste): आयुर्वेद अनुसार ६ रसमध्ये एक, जसको अर्थ तीतो स्वाद हुन्छ। यसले शरीरमा कफ र पित्तलाई कम गर्छ।

उष्ण वीर्य (Ushna Virya / Hot Potency): औषधिको तातो प्रभाव, जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ र पाचन अग्नि बढाउँछ।

कटु विपाक (Katu Vipaka / Pungent Post-digestive effect): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने पिरो प्रभाव।

कुकुरबिटासिन (Cucurbitacin): फर्सी वा काँक्रो प्रजातिका बिरुवाहरूमा पाइने एक प्रकारको रासायनिक तत्त्व जसले तीतो स्वाद दिन्छ र क्यान्सर प्रतिरोधी क्षमता राख्छ।

गुज्जा (बदर / Ziziphus mauritiana)

१. परिचय (Introduction)

गुज्जा, जसलाई नेपाली समाजमा बयर वा गुज्जा बयर भनेर चिनिन्छ, एक अत्यन्तै लोकप्रिय र पौष्टिक फल हो। यसको वैज्ञानिक नाम जिजिफस मौरिटियाना (Ziziphus mauritiana) हो र यो रम्नासी (Rhamnaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। संस्कृतमा यसलाई 'बदर', 'कोल' वा 'कर्कन्धु' भनिन्छ। नेपालको तराईदेखि मध्य पहाडी भेगसम्म सहजै पाइने यो फल नेपाली भान्सा र जनजीवनसँग गहिरो रूपमा जोडिएको छ। विशेषगरी शिवरात्री र सरस्वती पूजा जस्ता चाडपर्वहरूमा यसको विशेष महत्त्व रहेको छ।

नेपाली परम्परागत चिकित्सा र भान्सामा गुज्जाको प्रयोग शताब्दीयौंदेखि हुँदै आएको छ। यसलाई काँचो, पाकेको, सुकाएर वा अचार बनाएर खाने चलन छ। यसको अमिलो-गुलियो स्वादले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउनुका साथै भोजनमा रुचि जगाउँछ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले यसलाई केवल फलको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्दै आएका छन्। यसको फल, पात, बोक्रा र जरा सबै भागहरू विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचारमा प्रयोग हुने गर्दछन्।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, गुज्जा एक अत्यन्तै गुणकारी वनस्पति हो। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै रगत शुद्धीकरण र निद्रासम्बन्धी समस्याहरूमा विशेष लाभ पुऱ्याउँछ। नेपाली भान्सामा यसको नियमित प्रयोगले हाम्रो स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा यसलाई 'नेपाली भान्सा नै औषधालय' को एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग मान्न सकिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गुज्जा (बदर) को विस्तृत वर्णन पाइन्छ। महर्षि चरकले चरक संहितामा यसको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गर्नुभएको छ।

श्लोक:

बदरं मधुरं स्निग्धं भेदनं वातपित्तजित्।
तच्छुष्कं कफवातघ्नं पित्ते न च विरुध्यते॥

(चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/१४१)

नेपाली अनुवाद:

पाकेको बदर (गुज्जा) मधुर (गुलियो), स्निग्ध (चिल्लो), भेदन (मललाई खुलाउने) र वात तथा पित्त दोषलाई जित्ने (नाश गर्ने) प्रकृतिको हुन्छ। सुकेको बदरले कफ र वातलाई नाश गर्दछ र यसले पित्तलाई पनि वृद्धि गर्दैन (पित्तको लागि पनि अनुकूल हुन्छ)।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, गुज्जाको रस मधुर (गुलियो) र अम्ल (अमिलो) हुन्छ। यसको गुण गुरु (भारी) र स्निग्ध (चिल्लो) मानिन्छ। वीर्य (Potency) को कुरा गर्दा, पाकेको फल शीत (चिसो) प्रकृतिको हुन्छ भने काँचो फल उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ। यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर हुन्छ। दोष प्रभावको दृष्टिकोणले, पाकेको फलले वात र पित्तलाई शमन गर्दछ भने सुकेको फलले कफ र वातलाई शान्त पार्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गुज्जालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा व्यापक प्रयोग गरिन्छ। पाचन समस्या र कब्जियतको उपचारमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। पाकेको गुज्जाको नियमित सेवनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यसमा हुने फाइबरले कब्जियत हटाउन मद्दत गर्दछ। सुकेको गुज्जाको धूलोलाई मनतातो पानीसँग खाँदा पेट सफा हुने परम्परागत विश्वास रहेको छ।

रक्तस्राव र गिजाको समस्या समाधान गर्न पनि गुज्जा उपयोगी मानिन्छ। गुज्जाको पातलाई पानीमा उमालेर त्यसले कुल्ला गर्दा गिजाबाट रगत आउने समस्या (Bleeding gums) र मुखको घाउ निको हुन्छ। यसैगरी, निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) मा गुज्जाको बीउको भित्री भाग (मज्जा) लाई पिनेर दूधसँग सुत्नुअघि खाँदा गहिरो निद्रा लाग्ने गर्दछ। यो परम्परागत रूपमा अनिद्राको अचुक औषधि मानिन्छ।

कपालको स्याहार र छालाको उपचारमा पनि यसको प्रयोग हुन्छ। गुज्जाको पातलाई पिनेर लेदो बनाई कपालमा लगाउँदा कपाल झर्ने समस्या कम हुन्छ र कपाल बाक्लो तथा चम्किलो बन्छ। साथै, यसको पातको लेप बनाएर लगाउँदा छालाका घाउ, खटिरा र सुन्निएको ठाउँमा छिटो आराम मिल्ने परम्परागत ज्ञान रहेको छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुज्जाको औषधीय मूल्य अत्यन्तै उच्च छ र यसले शरीरमा विभिन्न औषधीय कार्यहरू (Pharmacological actions) गर्दछ। यसले एक उत्कृष्ट रक्तशोधक (Blood Purifier) को रूपमा काम गर्दछ। यसले रगतमा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। यसको नियमित सेवनले रगत सफा भई छालाका रोगहरू कम हुन्छन्। साथै, यो एक प्रभावकारी पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) पनि हो। यसले आमाशयमा पाचक रसको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा खाना राम्ररी पच्छ र भोक लाग्छ।

यस वनस्पतिमा शोथहर (Anti-inflammatory) गुण पनि पाइन्छ। गुज्जाको पात र बोक्रामा सुन्निएको कम गर्ने क्षमता हुन्छ। यसको प्रयोगले जोर्नी दुख्ने र सुन्निने समस्यामा राहत मिल्छ। यसका अतिरिक्त, यसमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) गुण पनि रहेको छ। यसको अर्कमा विभिन्न

हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ, जसले गर्दा सङ्क्रमणबाट बचाउँछ। केही आयुर्वेदिक प्रयोगहरूमा यसको पातको रसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि लिइन्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको मात्रा (Dosage) रोग र बिरामीको अवस्था हेरी फरक पर्दछ। सामान्यतया फलको रस १० देखि २० मिलिलिटर, पातको रस ५ देखि १० मिलिलिटर, बोक्राको काढा ५० देखि १०० मिलिलिटर र बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गुज्जा पोषणको एक महत्त्वपूर्ण भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन सुन्तलामा भन्दा पनि बढी हुन्छ। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को दृष्टिकोणले पनि यो अत्यन्तै धनी छ। यसमा क्याल्सियम, फस्फोरस र फलाम (Iron) पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ। फलामले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन्। यसका साथै, यसमा प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber) पनि पाइन्छ। यसमा पाइने फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन। गुज्जामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा गुज्जालाई 'मेध्य' अर्थात् मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction) मा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। गुज्जाको बीउमा शान्त गराउने (Sedative) गुण हुन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी तनाव र चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्दछ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्न पनि यो अत्यन्तै उपयोगी छ। यसको प्रयोगले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या समाधान गरी गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन मद्दत गर्दछ। स्मरणशक्ति वृद्धि (Memory Enhancement) को लागि पनि यसलाई उत्तम मानिन्छ। यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरूले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछन् र स्मरणशक्ति सुधार गर्न मद्दत गर्दछन्। यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई सात्त्विक आहार (Sattvic Properties) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले सकारात्मक सोच र मानसिक सन्तुलन कायम राख्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गुज्जाका परम्परागत उपयोगहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले विभिन्न औषधीय कार्यहरू गर्दछन्। यसमा पाइने फ्लेभोनोइड्स र स्यापोनिन (Flavonoids and Saponins) ले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छन्, जसले शरीरका कोषिकालाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्।

गुज्जाको बीउमा जिजुबोसाइड्स (Jujubosides) नामक महत्त्वपूर्ण यौगिक पाइन्छ। यसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (Sedative) र चिन्ता कम गर्ने (Anxiolytic) कार्य गर्दछ, जसले निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। यसैगरी, यसमा पाइने बेतुलिनिक एसिड (Betulinic acid) मा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र सुन्निएको कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यसमा पाइने पेक्टिन (Pectin) नामक घुलनशील फाइबरले रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन र पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि गुज्जा स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। अत्यधिक मात्रामा काँचो गुज्जा खाँदा पेट दुख्ने, ग्यास भरिने र पखाला लाग्ने जस्ता पाचनसम्बन्धी समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन्। काँचो र अमिलो गुज्जाले कफ दोष बढाउन सक्ने भएकाले रुघाखोकी लागेको बेला यसको सेवन कम गर्नुपर्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले यसको औषधीय मात्रा प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। साथै, पाकेको गुज्जामा प्राकृतिक चिनीको मात्रा बढी हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ। कुनै पनि दीर्घकालीन रोगको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसलाई औषधिको रूपमा प्रयोग गर्नुअघि विशेषज्ञको परामर्श लिनु आवश्यक छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
स्निग्ध	चिल्लोपना भएको वा शरीरमा चिल्लोपना प्रदान गर्ने गुण	Unctuous/Oily
भेदन	रोकिएको मललाई फुटाएर वा खुलाएर बाहिर निकाल्ने कार्य	Laxative/Cathartic
वातपित्तजित्	वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने	Pacifier of Vata and Pitta doshas
मेध्य	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व	Brain tonic/Nootropic
शोथहर	शरीरको कुनै पनि भागमा सुन्निएको अवस्थालाई कम गर्ने गुण	Anti-inflammatory
विपाक	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव	Post-digestive effect

कुरिलो (काकमाची / Solanum nigrum)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र गाउँघरमा सहजै पाइने एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण तर प्रायः बेवास्ता गरिएको वनस्पति हो कुरिलो, जसलाई आयुर्वेदमा 'काकमाची' भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'सोलानम निग्रम' (Solanum nigrum) हो र यो 'सोलानसी' (Solanaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'ब्ल्याक नाइटशेड' (Black Nightshade) भनिन्छ। नेपालका विभिन्न भेगमा यसलाई कालो गेडा फल्ने झार वा बिही भनेर पनि चिनिन्छ। यसको बोट सानो हुन्छ र यसमा सेता साना फूलहरू तथा पाक्दा कालो वा गाढा बैजनी रङका साना गोलाकार फलहरू लाग्छन्।

नेपाली संस्कृति र परम्परागत चिकित्सा पद्धतिमा यसको ऐतिहासिक महत्त्व निकै गहिरो छ। प्राचीन कालदेखि नै हाम्रा पुर्खाहरूले यसको पातलाई सागको रूपमा र फललाई औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। विशेषगरी कलेजोका समस्याहरू र शरीरको सुजन (Inflammation) कम गर्न यसलाई एक अचुक जडीबुटीको रूपमा लिइन्छ। गाउँघरमा अझै पनि यसको पातको रस निकालेर विभिन्न रोगहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गर्ने चलन जीवितै छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा काकमाचीको अत्यन्तै उच्च मूल्याङ्कन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ।

श्लोक:

"काकमाची त्रिदोषघ्नी स्निग्धोष्णा स्वरशुक्रदा।
तिक्ता रसायनी शोथकुष्ठार्शोज्वरमेहजित्।।
कटुर्नेत्रहिता हिक्काच्छर्दिहृद्रोगनाशिनी।।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, गुडूच्यादिवर्ग)

नेपाली अनुवाद:

काकमाचीले वात, पित्त र कफ तीनै दोषहरूलाई नाश गर्दछ। यो चिल्लो (स्निग्ध) र उष्ण (तातो) प्रकृतिको हुन्छ। यसले स्वरलाई राम्रो बनाउँछ र शुक्रधातु (Semen/Reproductive tissue) को वृद्धि गर्दछ। यो स्वादमा तीतो हुन्छ र रसायन (Rejuvenator) को रूपमा काम गर्दछ। यसले सुजन (Edema), छालाका रोगहरू (Skin diseases), पायल्स (Hemorrhoids), ज्वरो (Fever) र प्रमेह (Urinary disorders/Diabetes) लाई जित्दछ। यो पचेपछि पिरो (कटु विपाक) हुन्छ, आँखाको लागि हितकर छ र बाडुली (Hiccups), बान्ता (Vomiting) तथा मुटुका रोगहरू (Cardiac diseases) लाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

आयुर्वेदका अनुसार काकमाचीको रस तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण लघु (Light) र स्निग्ध (Unctuous/Slimy) मानिन्छ। यसको वीर्य अनुष्ण (Not too hot) वा उष्ण (Hot) प्रकृतिको हुन्छ भने विपाक कटु (Pungent) हुन्छ। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने अर्थात् त्रिदोषघ्न (Pacifies Vata, Pitta, and Kapha) प्रभाव देखाउँछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा काकमाचीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको परम्परागत उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। कलेजो वा फियो सुन्निएको (Hepatomegaly and Splenomegaly) अवस्थामा यसको सम्पूर्ण बोट (पात, डाँठ र फल) को काढा (Decoction) बनाएर दिनमा ३०-४० मिलिलिटर पिउने चलन छ, जसले कलेजोलाई सफा गरी सुजन कम गर्छ। दाद, लुतो वा छालामा चिलाउने जस्ता छालाका रोगहरू (Skin Diseases) हुँदा यसको ताजा पातलाई पिनेर लेदो बनाई प्रभावित ठाउँमा दल्ने गरिन्छ।

आँखा पाक्ने वा चिलाउने जस्ता आँखाको समस्या (Eye Disorders) मा यसको पातलाई घिउमा भुटेर त्यसको धुवाँले आँखालाई सेक्ने (Fumigation) परम्परागत विधि रहेको छ। खोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्यामा यसको पात र फलको ताजा रस निकालेर १०-१५ मिलिलिटरको मात्रामा महसँग मिसाएर खाँदा श्वासप्रश्वासका समस्याहरूमा निकै राहत मिल्छ। कान दुखेको (Earache) बेला यसको ताजा पातको रसलाई हल्का मनतातो बनाएर कानमा २-३ थोपा हाल्ने गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

काकमाचीमा अनेकौँ औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन् जसले यसलाई एक शक्तिशाली जडीबुटी बनाउँछ। यसले शरीरका भित्री अङ्गहरू, विशेषगरी कलेजो र मिर्गौलाको सुजनलाई प्रभावकारी रूपमा कम गर्ने (Anti-inflammatory) काम गर्छ। यो एक उत्कृष्ट कलेजो संरक्षक (Hepatoprotective) हो, जसले कलेजोका कोषिका (Liver cells) हरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ र कलेजोको कार्यक्षमता बढाउँछ। जण्डिस (Jaundice) र कलेजोको सिरोसिस (Liver cirrhosis) मा यो अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

यसको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungi) को वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने हुनाले यसलाई जीवाणुनाशक (Antimicrobial) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) को रूपमा काम गर्छ। साथै, यसले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरभित्र जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने हुनाले यो एक राम्रो मूत्रवर्धक (Diuretic) पनि हो।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको रस १० देखि २० मिलिलिटर, फलको धुलो २ देखि ३ ग्राम र काढा ३० देखि ४० मिलिलिटरको मात्रामा सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

काकमाची औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै धनी छ। यसका पात र पाकेका फलहरूमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ भने भिटामिन ए ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन मद्दत गर्छ।

यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron) र फस्फोरस (Phosphorus) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। फलामले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा बढाएर रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। यसमा पाइने प्रोटिनले शरीरका तन्तुहरूको निर्माण र मर्मतमा सहयोग गर्छ। त्यस्तै, यसमा रहेको फाइबरले पाचन प्रणाली (Digestive system) लाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा काकमाचीलाई 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ। यसले मानसिक स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक सन्तुलनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा मानसिक तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ। यसको नियमित र उचित सेवनले अनिद्रा (Insomnia) को समस्यालाई कम गरी गहिरो र शान्त निद्रा ल्याउन सहयोग गर्छ।

यसले मस्तिष्कका कोषिकाहरूलाई पोषण प्रदान गरी स्मरणशक्ति बढाउन र सोच्ने क्षमता (Cognitive function) मा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार यसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्ने हुनाले यसलाई सात्त्विक आहारको रूपमा पनि लिन सकिन्छ। यसले मानसिक एकाग्रता बढाउन र मनोवैज्ञानिक सन्तुलन कायम राख्न महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि काकमाचीका परम्परागत उपयोगिताहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) मध्ये सोलासोडिन र सोलामार्जिन (Solasodine and Solamargine) प्रमुख हुन्। यी स्टेरोइडल अल्कालोइड्स (Steroidal alkaloids) हुन् जसले क्यान्सरका कोषिकाहरू (Cancer cells) को वृद्धि रोक्न (Antitumor effect) महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

यसमा पाइने विभिन्न ग्लाइकोसाइड्स (Glycosides) ले मुटुको कार्यक्षमता बढाउन र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्टहरू (Antioxidants) पाइन्छन् जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषिकाको बुढ्यौली (Cellular aging) रोक्न मद्दत गर्छन्। वैज्ञानिक परीक्षणहरूले देखाएका छन् कि यसको अर्कले कलेजोका इन्जाइमहरू (Liver enzymes) जस्तै ALT र AST को स्तरलाई सन्तुलनमा राखी कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट जोगाउने हेपाटोप्रोटेक्टिभ प्रभाव (Hepatoprotective effect) देखाउँछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि काकमाची अत्यन्तै लाभदायक छ, तर यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु नितान्त आवश्यक छ। यसको काँचो (हरियो) फलमा सोलानिन (Solanine) नामक विषाक्त तत्त्व उच्च मात्रामा हुन्छ। त्यसैले काँचो फल कहिल्यै खानु हुँदैन। यसले बान्ता हुने, पखाला लाग्ने र स्नायु प्रणालीमा असर पुर्याउन सक्छ। पाकेको (कालो) फल मात्र खान योग्य हुन्छ।

गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले यसको सेवन गर्नु अघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनकि यसले गर्भाशय खुम्च्याउने (Uterine contractions) सम्भावना हुन सक्छ। यसलाई सधैँ तोकिएको उचित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ। अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा मुटुको धड्कन बढ्ने (Tachycardia) र रक्तचाप घट्ने (Hypotension) जस्ता समस्याहरू देखा पर्न सक्छन्।

९. शब्दावली (Glossary)

त्रिदोषघ्न (Tridoshaghna): वात, पित्त र कफ गरी शरीरका तीनवटै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने वा शान्त पार्ने गुण। (Pacifies all three Doshas)

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषिकाहरूलाई पुनर्जीवन दिने, बुढ्यौली रोक्ने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने औषधि वा आहार। (Rejuvenator/Anti-aging)

शोथ (Shotha): शरीरको कुनै पनि भाग वा भित्री अङ्गहरू सुन्निएको अवस्था। (Edema/Inflammation)

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व। (Brain tonic/Cognitive enhancer)

विपाक (Vipaka): खाना वा औषधि पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद। (Post-digestive effect)

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपना प्रदान गर्ने र रूखोपना हटाउने गुण। (Unctuous/Oily/Slimy)

इस्कुस (कूष्माण्ड / Sechium edule)

१. परिचय (Introduction)

इस्कुस नेपाली भान्सामा अत्यन्तै लोकप्रिय र बहुउपयोगी तरकारी हो। यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Chayote' (चायोटे) भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'Sechium edule' (सेकियम इडुले) हो। यो कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae) अर्थात् फर्सी परिवारअन्तर्गत पर्ने वनस्पति हो। नेपालका पहाडी भेगहरूमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। एउटै बोटबाट प्रशस्त मात्रामा फल लाग्ने भएकाले यसलाई गरिबको तरकारी पनि भन्ने गरिन्छ। इस्कुसको फल मात्र नभई यसको मुन्टा (टुप्पा) र जरा (तरुल) पनि उत्तिकै स्वादिलो र पौष्टिक हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणले इस्कुसलाई कूष्माण्ड (कुभिण्डो) कै एक प्रजातिका रूपमा लिइन्छ। यसको संस्कृत नाम 'कूष्माण्ड' वा 'सिक्कोस' हो। नेपाली समाजमा परम्परागत रूपमा यसलाई हल्का, सुपाच्य र शीतलता प्रदान गर्ने तरकारीको रूपमा चिनिन्छ। विशेषगरी गर्मी मौसममा र बिरामी परेको अवस्थामा यसको झोल बनाएर खाने चलन छ। यसले शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा यो वनस्पति मध्य अमेरिकाबाट विश्वभर फैलिएको भए तापनि नेपाली हावापानी र माटोमा यसले यति राम्रोसँग जरा गाडेको छ कि यो नेपाली जनजीवन र भान्साको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा इस्कुसलाई कूष्माण्ड वर्गमै राखेर यसका गुणहरूको वर्णन गरिएको पाइन्छ। अष्टाङ्गहृदयम् जस्ता प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यस प्रकारका लहरे तरकारीहरूको गुणगान गरिएको छ। अष्टाङ्गहृदयम्को सूत्रस्थानमा उल्लेखित एक श्लोकले यसको महत्त्वलाई यसरी प्रस्ट पार्छ:

"वल्लीफलानां प्रवरं कूष्माण्डं वातपित्तजित्।
बस्तिशुद्धिकरं वृष्यम्..."

(अष्टाङ्गहृदयम्, सूत्रस्थान)

नेपाली अनुवाद: लहरोमा फल्ने फलहरूमध्ये कूष्माण्ड (इस्कुस/कुभिण्डो) सबैभन्दा उत्तम हो। यसले वात र पित्त दोषलाई जित्छ (नाश गर्छ), बस्ति (मूत्राशय) लाई शुद्ध गर्छ र वृष्य (धातु बढाउने) कार्य गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणधर्म (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): लघु (Light to digest), स्निग्ध (Unctuous), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cooling)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। वात दोष भएकाहरूले यसलाई अदुवा वा मरिचसँग पकाएर खानु उपयुक्त हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा इस्कुसलाई केवल तरकारीको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारका लागि पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको शीतल र मूत्रल (पिसाब खुलाउने) गुणका कारण यसलाई मिर्गौला र पिसाबसम्बन्धी समस्याहरूमा विशेष लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedies):

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure): उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई इस्कुसको तरकारी वा यसको रस नियमित रूपमा खुवाउने चलन छ। यसलाई उमालेर थोरै सिधे नुन (Rock salt) सँग खाँदा रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ।

पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria): पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या हुँदा इस्कुसलाई पानीमा उमालेर त्यसको झोल (सूप) बनाएर पिउँदा पिसाब खुल्छ र पोल्न कम हुन्छ।

मिर्गौलाको पत्थरी (Kidney Stones): इस्कुसको नियमित सेवनले मिर्गौलामा पत्थरी बन्न नदिने र बनेको सानो पत्थरीलाई पगालेर पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने परम्परागत विश्वास छ।

पेटको अल्सर र ग्यास्ट्रिक (Stomach Ulcers and Gastritis): यसको शीतल गुणले पेटको जलन कम गर्छ। इस्कुसलाई मसला नराखी सादा उमालेर खाँदा ग्यास्ट्रिक र अल्सरका बिरामीलाई निकै फाइदा पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

इस्कुसमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले यसलाई एक उत्कृष्ट स्वास्थ्यवर्द्धक आहार बनाउँछ। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial), र मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणहरू रहेका छन्।

चिकित्सीय प्रयोग (Therapeutic Applications):

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): यसमा पाइने पोटासियम (Potassium) ले रक्तनलीहरूलाई आराम प्रदान गरी रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्छ। यसले मुटुको मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्न र हृदयघातको जोखिम कम गर्न सहयोग गर्छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management): इस्कुसमा क्यालोरी र कार्बोहाइड्रेटको मात्रा अत्यन्तै कम हुन्छ भने फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) लाई अचानक बढ्न दिँदैन। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ।

कलेजोको सुरक्षा (Hepatoprotective): यसले कलेजोमा बोसो जम्ने प्रक्रिया (Fatty liver) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ र कलेजोको विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्ने (Detoxification) कार्यमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer): यसमा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्न नदिने र तिनीहरूलाई नष्ट गर्ने कार्यमा मद्दत गर्छन्।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसको सेवन मात्रा (Dosage) व्यक्तिअनुसार फरक पर्न सक्छ, तर सामान्यतया दिनमा १०० देखि २०० ग्रामसम्म इस्कुसको तरकारी वा सूप खानु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

इस्कुस पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। १०० ग्राम काँचो इस्कुसमा करिब ९४ प्रतिशत पानी हुन्छ र यसबाट जम्मा १९ क्यालोरी ऊर्जा प्राप्त हुन्छ।

प्रमुख पोषक तत्त्वहरू:

भिटामिन सी (Vitamin C): यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

फोलेट वा भिटामिन बी-९ (Folate/Vitamin B9): गर्भवती महिलाहरूका लागि यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसले गर्भमा रहेको शिशुको मस्तिष्क र मेरुदण्डको विकासमा सहयोग गर्छ।

पोटासियम (Potassium): यसले शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्न र रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत हुन दिँदैन र तौल नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants): यसमा पाइने एपिजेनिन (Apigenin) र ल्युटियोलिन (Luteolin) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

इस्कुसको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यलाई पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ। सात्त्विक आहारले मनलाई शान्त, स्थिर र एकाग्र बनाउन मद्दत गर्छ।

यसको शीतल र स्निग्ध गुणले मस्तिष्कका स्नायुहरूलाई आराम प्रदान गर्छ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले पनि इस्कुसको अर्कमा केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने (CNS depressant) गुण रहेको देखाएका छन्। यसले छारे रोग (Epilepsy) का बिरामीहरूमा दौरा पर्ने क्रमलाई कम गर्न मद्दत गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्। यसको नियमित सेवनले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार ल्याउँछ र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदको मेध्य (Medhya - brain tonic) अवधारणाअनुसार यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन सहयोग गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि इस्कुसका परम्परागत र आयुर्वेदिक प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने विभिन्न रासायनिक यौगिकहरू (Chemical compounds) ले यसको औषधीय गुणलाई पुष्टि गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect): यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) पाइन्छन् जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्छन्।

रक्तचाप नियन्त्रक (Antihypertensive Action): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले इस्कुसको रसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउने (Vasodilation) र उच्च रक्तचापलाई प्रभावकारी रूपमा घटाउने प्रमाणित गरेका छन्।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory Action): यसमा पाइने कुकुरबिटासिन (Cucurbitacins) जस्ता यौगिकहरूले शरीरको सुजन र दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छन्।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial Activity): अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार इस्कुसको अर्कले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

इस्कुस सामान्यतया सबैका लागि सुरक्षित र लाभदायक तरकारी हो। यद्यपि, केही विशेष अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

वात प्रकृतिका व्यक्तिहरू: इस्कुसको गुण शीतल हुने भएकाले वात दोष बढेका वा चिसोको समस्या (रुघाखोकी, दम) भएका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन। खाँदा अदुवा, मरिच वा जिरा जस्ता उष्ण (तातो) मसलाहरू मिसाएर खानु उपयुक्त हुन्छ।

औषधि सेवन गरिरहेकाहरू: उच्च रक्तचाप घटाउने औषधि नियमित सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले इस्कुसको अत्यधिक सेवन गर्दा रक्तचाप धेरै कम हुन सक्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ।

गर्भावस्था: गर्भवती महिलाहरूका लागि यो अत्यन्तै लाभदायक छ, तर कुनै पनि कुराको अत्यधिक सेवन हानिकारक हुन सक्ने भएकाले सन्तुलित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

वातपित्तजित् (Vatapittajit): वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा शान्त पार्ने गुण (Pacifies Vata and Pitta doshas)।

बस्तिशुद्धिकर (Bastishuddhikara): मूत्राशय वा पिसाब थैलीलाई सफा गर्ने र पिसाबसम्बन्धी समस्या हटाउने गुण (Cleanses the urinary bladder)।

वृष्य (Vrishya): शरीरको धातु (विशेषगरी शुक्र धातु) बढाउने र यौन दुर्बलता हटाउने पौष्टिक गुण (Aphrodisiac and nourishing)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्ति, शुद्धता र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने आहार वा गुण (Pure, calming, and promoting mental clarity)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने जडीबुटी वा आहार (Brain tonic or cognitive enhancer)।

कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae): फर्सी, काँक्रो, घिरौंला, इस्कुस आदि पर्ने वनस्पतिहरूको परिवार (The gourd family of plants)।

तोरीको बीउ (राजिकाबीज / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

तोरीको बीउ (Mustard Seed) नेपाली भान्साको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अपरिहार्य मसला हो। यसलाई संस्कृतमा 'राजिका', 'आसुरी' वा 'तीक्ष्णगन्धा' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) हो। यो 'ब्रासिकेसी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली जनजीवनमा तोरीको बीउ केवल तरकारी झान्न (Tempering) प्रयोग गरिने मसला मात्र नभई तेलको प्रमुख स्रोत पनि हो। तोरीको तेल नेपाली भान्सामा खाना पकाउनदेखि लिएर शिशुलाई मालिस गर्नसम्म प्रयोग गरिन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, तोरीको बीउको प्रयोग नेपाल र दक्षिण एसियाली क्षेत्रमा हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको छ। यसको तीखो र उग्र गन्धले खानाको स्वाद बढाउनुका साथै पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्दछ। परम्परागत नेपाली समाजमा तोरीको बीउलाई तान्त्रिक र धार्मिक कार्यहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ, जस्तै नजर लाग्दा (Evil eye) तोरी र खुर्सानी डढाएर फाल्ने चलन अझै पनि गाउँघरमा जीवितै छ। यसको औषधीय गुण र बहुउपयोगी प्रकृतिका कारण यसलाई नेपाली भान्साको एक प्रमुख औषधिको रूपमा लिइन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तोरीको बीउको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। 'कैयदेव निघण्टु' (Kaiyyadev Nighantu) मा राजिका (तोरी) को गुणहरूको बारेमा यसरी उल्लेख गरिएको छ:

"सर्षपः कटुकः पाके रसे हृद्यः सतिक्तक: ।

तीक्ष्णोष्णाः कफवातघ्नो रक्तपित्ताग्निवर्धनाः।।"

नेपाली अनुवाद: तोरी स्वादमा पिरो (Pungent) र अलिकति तितो (Bitter) हुन्छ। यो पचेपछि पनि पिरो नै रहन्छ। यो मुटुको लागि हितकर (Cardio-protective) छ। यसको स्वभाव तीखो (Sharp) र तातो (Hot) हुन्छ। यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्दछ, तर रक्तपित्त (रगत र पित्त सम्बन्धी विकार) र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई बढाउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा तोरीको बीउको रस कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण तीक्ष्ण (Sharp), स्निग्ध (Unctuous) र लघु (Light) मानिन्छ। यसको वीर्य उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर पित्त दोषलाई भने बढाउँछ (Increases Pitta)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तोरीको बीउ र यसको तेललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। रुघाखोकी र छाती घ्यारघ्यार हुँदा (Cold and Congestion) तोरीको तेलमा लसुन र मेथी फुराएर मनतातो बनाएपछि त्यसले छाती, पिठ्युँ र पैतालामा मालिस गर्दा जमेको कफ पग्लिन्छ र रुघाखोकीबाट छिटो आराम मिल्छ। जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and Muscle Pain) मा तोरीको बीउलाई पिनेर लेदो (Paste) बनाई दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा लगाउँदा (Poultice) दुखाइ कम हुन्छ। यसको तातो प्रकृतिले रक्तसञ्चार बढाएर दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ।

यसैगरी, टाउको दुखाइ (Headache) को समस्यामा तोरीको बीउलाई पानीसँग पिनेर निधारमा लेप लगाउँदा वात दोषको कारणले हुने टाउको दुखाइ कम हुन्छ। दाँतको दुखाइ (Toothache) हुँदा तोरीको तेलमा अलिकति नुन मिसाएर गिजामा मालिस गर्दा दाँतको दुखाइ र गिजा सुन्निएको कम हुन्छ। पेट फुल्ने र अपच (Bloating and Indigestion) को समस्यामा खानामा तोरीको बीउ झान्नाले खाना सजिलै पच्छ र पेटमा ग्यास जम्मा हुन पाउँदैन।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तोरीको बीउमा विभिन्न औषधीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन् जसले यसलाई एक प्रभावकारी प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यो एक उत्कृष्ट पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) हो। तोरीको बीउले जठराग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गर्छ। यसले र्याल र ग्यास्ट्रिक जुसको उत्पादन बढाएर खाना पचाउन मद्दत गर्छ। अरुचि (Anorexia) र अपचको समस्यामा यो अत्यन्त लाभदायक छ। यसका साथै यसमा सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। यसमा पाइने सक्रिय तत्त्वहरूले शरीरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छन्। त्यसैले बाथ (Rheumatoid arthritis) र अन्य जोर्नीका समस्याहरूमा यसको लेप वा तेलको मालिस प्रभावकारी हुन्छ।

तोरीको बीउ जीवाणुनाशक (Antimicrobial) पनि हो। तोरीको बीउ र तेलमा प्राकृतिक रूपमै ब्याक्टेरिया र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ। यसले छालाका विभिन्न सङ्क्रमण र दाद, चिलाउने (Pruritus) जस्ता समस्याहरूमा फाइदा पुर्याउँछ। यो एक प्रभावकारी कफ निस्सारक (Expectorant) पनि हो। यसको तीक्ष्ण र उष्ण गुणले श्वासप्रश्वास नलीमा जमेको बाक्लो कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा दम र ब्रोन्काइटिसका बिरामीलाई राहत मिल्छ। आयुर्वेद अनुसार तोरीको बीउको चूर्ण १ देखि ३ ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तोरीको बीउ पोषणको दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त धनी छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व (Nutrients)	मुख्य स्रोत र फाइदाहरू (Sources and Benefits)
खनिज पदार्थ (Minerals)	तोरीको बीउमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र पोटासियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी खनिजहरूले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउनुका साथै स्नायु प्रणालीलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्।
भिटामिन (Vitamins)	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन के (Vitamin K) पाइन्छ। भिटामिन केले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।
फ्याटी एसिड (Fatty Acids)	तोरीको बीउ ओमेगा-३ (Omega-3) र ओमेगा-६ (Omega-6) फ्याटी एसिडको राम्रो स्रोत हो, जसले मुटुलाई स्वस्थ राख्न र खराब कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्छ।
प्रोटिन र फाइबर (Protein and Fiber)	यसमा राम्रो मात्रामा प्रोटिन र आहार फाइबर (Dietary fiber) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत हुन नदिन मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तोरीको बीउको प्रयोगले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) का लागि तोरीको तेलले टाउको र शरीरमा मालिस गर्दा स्नायु प्रणाली (Nervous system) शान्त हुन्छ। यसले शरीरको थकान मेटाउनुका साथै मानसिक तनाव र चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ। निद्रामा सुधार (Sleep Quality) ल्याउन पनि यो उपयोगी छ। आयुर्वेदमा कालो तोरी (राजिका) लाई 'निद्राकारी' (Sleep-inducing) मानिएको छ। सुत्नुअघि तोरीको तेलले पैतालामा मालिस गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा लाग्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) प्रवर्द्धन गर्न यसमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कका कोषिकाहरूलाई स्वस्थ राख्न र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। यसका साथै रक्तसञ्चारमा वृद्धि (Improved Circulation) गराउन यसको तीक्ष्ण गुणले शरीर र मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा मानसिक सतर्कता (Cognitive function) र एकाग्रता बढ्छ। यसलाई मेध्य (Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष नलिइए पनि यसको समग्र प्रभावले मानसिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तोरीको बीउमा रहेका परम्परागत गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने प्रमुख रासायनिक यौगिकहरू र तिनका कार्यहरू महत्त्वपूर्ण छन्। सिनिग्रिन (Sinigrin) तोरीमा पाइने एक प्रमुख ग्लुकोसिनोलेट (Glucosinolate) हो। जब तोरीलाई पिस्ने वा चपाउने

गरिन्छ, यो 'एलाइल आइसोथियोसाइनेट' (Allyl isothiocyanate) मा परिणत हुन्छ। यसैले तोरीलाई पिरो र तीखो स्वाद दिन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यसमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) र सुन्निने प्रक्रिया कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन्।

यसका साथै तोरीको बीउमा फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids), क्यारोटिनोइड्स (Carotenoids), र भिटामिन सी जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) हरू पाइन्छन्। यिनीहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षति हुनबाट बचाउँछन्। तोरीको तेलमा पाइने एरुसिक एसिड (Erucic acid) एक प्रकारको फ्याटी एसिड हो। सन्तुलित मात्रामा यसको प्रयोगले लिपिड मेटाबोलिजम (Lipid metabolism) मा मद्दत गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तोरीको बीउ अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु पर्छ। पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha) ले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। तोरीको प्रकृति अत्यन्त तातो र पिरो हुने भएकाले पित्त दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। यसले शरीरमा गर्मी बढाउने, पेट पोल्ने र एसिडिटी (Acidity) गराउन सक्छ। छालाको संवेदनशीलता (Skin Sensitivity) भएकाहरूले पनि होस पुर्याउनुपर्छ। तोरीको लेप छालामा सिधै लगाउँदा कसै-कसैलाई पोल्ने वा रातो हुने (Blisters) समस्या हुन सक्छ। त्यसैले लेप लगाउँदा धेरै बेर राख्नु हुँदैन र पोल्न थालेमा तुरुन्तै पखाल्नु पर्छ।

रक्तस्रावको समस्या (Bleeding Disorders) भएका बिरामीहरूले यसको प्रयोग कम गर्नुपर्छ किनकि यसले रगतलाई पातलो बनाउने र पित्त बढाउने काम गर्छ। नाकबाट रगत आउने वा अल्सर भएकाहरूले यसको सेवनमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। गर्भावस्था (Pregnancy) र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले तोरीको बीउको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो प्रकृतिले शरीरमा अनावश्यक गर्मी बढाउन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द (Sanskrit/Ayurvedic Term)	नेपाली अर्थ (Nepali Meaning)	अंग्रेजी अर्थ (English Meaning)
तीक्ष्ण (Teekshna)	छिटो असर गर्ने वा तीखो, शरीरका सूक्ष्म नलीहरूमा सजिलै प्रवेश गर्न सक्ने गुण	Sharp/Penetrating
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	तातो प्रभाव, शरीरमा ताप र ऊर्जा उत्पन्न गर्ने गुण	Hot potency
कफवातघ्न (Kaphavataghna)	कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउने वा नाश गर्ने	Pacifier of Kapha and Vata doshas
जठराग्नि (Jatharagni)	पाचन अग्नि, खाना पचाउने शरीरको आन्तरिक शक्ति	Digestive fire
रक्तपित्त (Raktapitta)	रगत र पित्त दूषित भएर हुने रोग, जसमा शरीरका विभिन्न भागबाट रक्तस्राव हुन्छ	Bleeding disorders
लेप (Lepam)	जडीबुटीलाई पिनेर दुखाइ वा सुन्निएको ठाउँमा लगाइने पेस्ट	Poultice

सालधूप (राल / Shorea robusta)

१. परिचय (Introduction)

सालधूप, जसलाई नेपाली भान्सा र परम्परामा एक पवित्र धूप र औषधिको रूपमा चिनिन्छ, सालको रूखबाट निस्कने खोटो (Resin) हो। यसलाई संस्कृतमा 'राल', 'सर्ज रस', 'शाल निर्यास' वा 'यक्षधूप' भनिन्छ भने वैज्ञानिक भाषामा यसलाई *Shorea robusta* (शोरेया रोबस्टा) भनिन्छ। यो वनस्पति 'Dipterocarpaceae' (डिप्टेरोकार्पेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको तराई र भित्री मधेशका जङ्गलहरूमा प्रशस्त मात्रामा पाइने सालको रूख धार्मिक, सांस्कृतिक र औषधीय दृष्टिकोणले अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

नेपाली समाजमा सालधूपको प्रयोग केवल पूजाआजा र धार्मिक अनुष्ठानमा मात्र सीमित छैन, यो परम्परागत घरेलु उपचारको एक अभिन्न अङ्ग पनि हो। यसलाई आगोमा हाल्दा निस्कने सुगन्धित धुवाँले वातावरणलाई शुद्ध पार्ने र नकारात्मक ऊर्जा हटाउने विश्वास गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, हाम्रा पुर्खाहरूले सालधूपलाई घाउ निको पार्ने, सुन्निने समस्या कम गर्ने र छालाका विभिन्न रोगहरूको उपचार गर्ने अचुक औषधिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्।

यसको सुगन्धले मनलाई शान्त पार्ने र श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सफा गर्ने हुनाले यसलाई नेपाली भान्सा र घरघरमा एक प्राथमिक उपचार सामग्रीको रूपमा राखिने गरिन्छ। सालधूपको बहुआयामिक उपयोगिताले गर्दा यसलाई नेपाली जनजीवनमा एक पवित्र र अपरिहार्य वनस्पतिको रूपमा स्वीकार गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा सालधूप (राल) को औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु' को वटादि वर्गमा यसको गुण र उपयोगिताबारे स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

**"रालस्तु शालनिर्यासस्तथा सर्जरसः स्मृतः । देवधूपो यक्षधूपस्तथा सर्वरसश्च सः ॥
रालो हिमो गुरुस्तिक्तः कषायो ग्राहको हरेत् । दोषास्त्रस्वेदवीसर्पज्वरव्रणविपादिकाः ।।
ग्रहभग्नाग्निदग्धांश्च शूलातीसारनाशनः ॥"**

(भावप्रकाश निघण्टु, वटादि वर्ग)

नेपाली अनुवाद: राल (सालधूप) सालको रूखको खोटो हो, जसलाई सर्जरस, देवधूप, यक्षधूप र सर्वरस पनि भनिन्छ। यो शीत (चिसो) प्रकृतिको, पचाउन भारी, स्वादमा तीतो र टर्रो हुन्छ। यसले शरीरका दोषहरू, रक्तविकार, अत्यधिक पसिना आउने समस्या, विसर्प (Herpes/Erysipelas), ज्वरो, घाउ र हातखुट्टा फुट्ने समस्या (Cracks in palms/soles) लाई नष्ट गर्दछ। यसका साथै,

यसले मानसिक विकार, हड्डी भाँचिएको, आगोले पोलेको घाउ, पेटको दुखाइ र पखालालाई पनि निको पार्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा सालधूपको रस (Taste) तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ भने वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ। पाचनपश्चात् यसको विपाक (Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Pitta pacifying) कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा सालधूपलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का लागि प्रयोग गरिन्छ। घाउ र चोटपटक (Wounds and Injuries) को उपचारमा सालधूपलाई पिनेर धूलो बनाई तोरीको तेल वा घिउमा मिसाएर मलम (Ointment) तयार गरिन्छ। यस मलमलाई काटिएको, कोरिएको वा निको नभएको घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो पुरिन्छ र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ। आगोले पोलेको घाउ (Burn Wounds) मा सालधूप र गाईको घिउ मिसाएर बनाएको लेप लगाउँदा पोलेको जलन कम हुन्छ र फोका उठ्न दिँदैन। यसले छालालाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन मद्दत गर्छ।

हिउँदको समयमा हातखुट्टा फुट्ने समस्या (Cracked Heels and Palms) मा सालधूपलाई मैन र तोरीको तेलसँग पगालेर मलम बनाई सुत्नुअघि लगाउँदा फुटेको छाला छिट्टै जोडिन्छ र नरम हुन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को समस्या हुँदा सालधूपको शुद्ध धूलो (१-२ ग्राम) लाई मह वा मोहीसँग मिसाएर खाँदा पखाला र रगत आउने आउँ (Bleeding dysentery) तुरुन्तै रोकिन्छ। यसले आन्द्रालाई बाँध्ने (Astringent) काम गर्छ। श्वासप्रश्वास र खोकी (Respiratory Issues and Cough) को समस्यामा सालधूपलाई आगोको भुङ्ग्रोमा हालेर त्यसको धुवाँ सुँघ्दा बन्द नाक खुल्छ, छातीको जकडन कम हुन्छ र दम तथा खोकीका बिरामीलाई राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

सालधूपमा विभिन्न औषधीय र भेषजविज्ञानीय (Pharmacological) गुणहरू पाइन्छन्, जसले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा रहेको घाउ निको पार्ने गुण (Wound Healing Activity) ले तन्तुहरूलाई जोड्ने र नयाँ कोषिका निर्माण गर्ने क्षमता राख्छ। यसले घाउमा ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छ र घाउलाई छिटो सुकाउँछ। सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory Action) क्षमताका कारण जोर्नी दुख्ने वा सुन्निएको ठाउँमा यसको लेप लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ।

यसको जीवाणुनाशक गुण (Antimicrobial Properties) ले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Fungus) लाई नष्ट गर्छ। त्यसैले यसलाई छालाका सङ्क्रमणहरू (Skin infections) जस्तै दाद, लुतो र चिलाउने समस्यामा प्रयोग गरिन्छ। रक्तस्राव रोक्ने (Styptic/Hemostatic Action) कषाय (Astringent) गुणले गर्दा यसले शरीरको बाहिरी वा भित्री भागबाट हुने रक्तस्रावलाई रोक्न मद्दत गर्छ। पाइल्स (Hemorrhoids) बाट रगत आउने समस्यामा यसको प्रयोग लाभदायक हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सालधूपको धूलो १ देखि ३ ग्रामसम्म दिनमा दुई पटक चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सेवन गर्न सकिन्छ। बाहिरी प्रयोगका लागि आवश्यकता अनुसार मलम बनाएर लगाउन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

सालधूप मुख्यतया एक खोटो (Resin) भएकोले यसमा भिटामिन र खनिजहरूको मात्रा सामान्य खाद्यपदार्थमा जस्तो धेरै हुँदैन। यद्यपि, यसमा शरीरलाई फाइदा पुर्याउने केही महत्त्वपूर्ण फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को काम गर्छ, जसले कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ। टेर्पेन्स र पोलिफेनोल्स (Terpenes and Polyphenols) जस्ता तत्त्वहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र आन्तरिक सुन्निने समस्या कम गर्न मद्दत गर्छन्। सालधूपमा पाइने वाष्पशील तेलहरू (Essential Oils) ले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

सालधूपको प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Brain tonic) र सात्त्विक (Sattvic) गुण भएको मानिन्छ। सालधूपलाई आगोमा बाल्दा निस्कने सुगन्धित धुवाँले मस्तिष्कको स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। यसले तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र मानसिक थकानलाई कम गरी मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

सुत्नुअघि कोठामा सालधूप बाल्नाले वातावरण शान्त र सुगन्धित हुन्छ, जसले गर्दा गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत गर्छ। अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएकाहरूका लागि यो निकै लाभदायक छ। यसको सात्त्विक सुगन्धले ध्यान केन्द्रित गर्न (Focus) र स्मरणशक्ति (Memory enhancement) बढाउन मद्दत गर्छ। त्यसैले ध्यान (Meditation) र योग गर्दा यसको प्रयोगलाई उत्तम मानिन्छ। परम्परागत रूपमा, सालधूपको धुवाँले घरभित्रको हावालाई शुद्ध पार्ने र मानसिक रूपमा सकारात्मक ऊर्जा (Positive energy) प्रवाह गर्ने विश्वास गरिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि सालधूपका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने प्रमुख सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरूले यसको औषधीय महत्त्वलाई पुष्टि गर्छन्।

रासायनिक यौगिक (Chemical Compound)	वैज्ञानिक कार्य (Scientific Action)	स्वास्थ्य लाभ (Health Benefit)
उर्सोलिक एसिड (Ursolic Acid)	सुन्निने प्रक्रिया रोक्ने (Anti-inflammatory) र क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer)	जोर्नी दुखाइ कम गर्ने र अस्वाभाविक कोषिका वृद्धि रोक्ने
बर्जेनिन (Bergenin)	दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र अल्सर प्रतिरोधी (Antiulcer)	पेटको अल्सर निको पार्ने र शारीरिक दुखाइ कम गर्ने
लुपियोल (Lupeol)	एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र घाउ निको पार्ने (Wound healing)	छालाको स्वास्थ्य सुधार गर्ने र घाउ छिटो सुकाउने
क्यारियोफाइलेन अक्साइड (Caryophyllene oxide)	जीवाणु र ढुसी प्रतिरोधी (Antimicrobial and Antifungal)	छालाका सङ्क्रमणहरू र दाद, लुतो निको पार्ने

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले सालधूपको अर्क (Extract) ले दुखाइ कम गर्ने (Analgesic) र घाउ निको पार्ने (Wound healing) प्रक्रियामा उल्लेखनीय प्रभाव देखाएको पुष्टि गरेका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

सालधूप प्राकृतिक र सुरक्षित भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ। यसको कषाय (Astringent) गुणले गर्दा यसको अत्यधिक आन्तरिक सेवनले कब्जियत (Constipation) गराउन सक्छ। त्यसैले कब्जियतको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नु हुँदैन। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy and Lactation) ले यसको आन्तरिक सेवन गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

केही व्यक्तिहरूलाई सालधूपको धुवाँ वा मलमले छालामा एलर्जी (Allergies) वा श्वासप्रश्वासमा समस्या (Asthma trigger) गराउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा यसको प्रयोग तुरुन्त बन्द गर्नुपर्छ। यसलाई सधैँ तोकिएको मात्रामा (Dosage limit) मात्र सेवन गर्नुपर्छ। अत्यधिक मात्रामा खाँदा पेट दुख्ने वा अपच हुने सम्भावना हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Explanation
सर्ज रस (Sarja Rasa)	सालको रूखबाट निस्कने खोटो वा चोप	Resin of the Sal tree
कषाय (Kashaya)	मुखमा खाँदा टर्रो लाग्ने र शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने वा बाँध्ने गुण	Astringent taste/property
विसर्प (Visarpa)	छालामा रातो डाबर आउने, सुन्निने र छिट्टै फैलिने एक प्रकारको सङ्क्रामक रोग	Herpes or Erysipelas
विपादिका (Vipadika)	विशेषगरी जाडो महिनामा हात र खुट्टाका पैतालाहरू फुट्ने र दुख्ने समस्या	Cracks in palms and soles
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता बढाउने, स्मरणशक्ति तेज गर्ने र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण	Brain tonic or cognitive enhancer
स्तम्भन (Stambhana)	शरीरबाट बाहिर निस्कने तरल पदार्थ (जस्तै: रगत, पखाला) लाई रोक्ने वा बाँध्ने प्रक्रिया	Styptic or binding action

लोक्ता (विकूत / Manilkara zapota)

१. परिचय (Introduction)

लोक्ता, जसलाई नेपाली समाजमा 'चिकु' वा 'सपोटा' को नामले पनि चिनिन्छ, एक अत्यन्तै रसिलो, गुलियो र पौष्टिक फल हो। यसको संस्कृत नाम 'विकूत' हो भने वैज्ञानिक नाम 'Manilkara zapota' (मनिल्कारा जापोटा) हो। यो फल 'Sapotaceae' (सापोटेसी) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली भान्सा र जनजीवनमा यस फलको विशेष महत्त्व रहेको छ। विशेषगरी तराई र भित्री मधेशका क्षेत्रहरूमा यसको खेती प्रशस्त मात्रामा गरिन्छ। यसको स्वादिलो र गुलियो गुदीले गर्दा यो बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैको प्रिय फल बनेको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, लोक्ताको उत्पत्ति मेक्सिको र मध्य अमेरिकामा भएको मानिन्छ, तर कालान्तरमा यो विश्वभर फैलियो र नेपालको हावापानीमा पनि यसले राम्रो स्थान पायो। नेपाली परम्परामा यसलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्ने (Energy fruit) फलको रूपमा लिइन्छ। यसमा पाइने प्राकृतिक चिनी (Fructose and Sucrose) र ट्यानिन (Tannins) ले शरीरलाई तुरुन्तै स्फूर्ति दिने काम गर्दछ। व्रत बसेको समयमा वा शारीरिक परिश्रम गरेपछि यसको सेवन गर्दा शरीरले छिटो ऊर्जा प्राप्त गर्दछ।

यसको रुख सदाबहार हुने र वर्षभरि नै हरियो रहने हुनाले यसलाई घरको आँगन वा बगैंचामा सजावट र छहारीको लागि पनि रोप्ने चलन छ। यसको काठ पनि निकै बलियो हुने भएकाले परम्परागत रूपमा विभिन्न घरायसी सामग्रीहरू बनाउन प्रयोग गरिन्छ। नेपाली संस्कृतिमा अतिथि सत्कार गर्दा फलफूलको थालीमा लोक्तालाई विशेष स्थान दिइन्छ, जसले यसको सांस्कृतिक महत्त्वलाई झल्काउँछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा गुलिया र पौष्टिक फलहरूको विशेष वर्णन गरिएको पाइन्छ। अष्टाङ्ग हृदय र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता ग्रन्थहरूमा यस्ता फलहरूको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट उल्लेख छ। लोक्ता (विकूत) को गुणलाई प्रतिविम्बित गर्ने एउटा महत्त्वपूर्ण श्लोक अष्टाङ्ग हृदयको सूत्रस्थानबाट यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ:

"स्निग्धं शीतं गुरु स्वादु बृंहणं शुक्रकृत्परम्।"

(अष्टाङ्ग हृदय, सूत्रस्थान ६/८३)

नेपाली अनुवाद: यो फल चिल्लो (स्निग्ध), चिसो (शीत), पचाउन भारी (गुरु), स्वादिलो (स्वादु), शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहण) र शुक्रधातु बढाउने (शुक्रकृत्) गुणयुक्त हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा लोक्ताको रस (Rasa - Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Guna - Qualities) गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous/Oily) हुन्छ, जसले शरीरलाई पोषण प्रदान गर्दछ। यसको वीर्य (Virya - Potency) शीत (Cold) हुन्छ, जसले शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ। पाचन पछि यसको विपाक (Vipaka - Post-digestive effect) पनि मधुर (Sweet) नै रहन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा, यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Vata-Pitta Shamaka), तर कफ दोषलाई बढाउँछ (Kapha Vardhaka)। त्यसैले कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको सेवनमा ध्यान दिनुपर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा लोक्तालाई केवल फलको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको फल, बोक्रा, पात र बीउ सबैमा औषधीय गुणहरू लुकेका छन्। पाचन प्रणालीका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) पाइने हुनाले यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार्न मद्दत गर्दछ। राम्ररी पाकेको लोक्ता दिनहुँ खाँदा दिसा खलास हुन्छ र कब्जियतको समस्याबाट मुक्ति मिल्छ।

झाडापखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को उपचारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। काँचो लोक्तामा ट्यानिन (Tannins) को मात्रा उच्च हुन्छ। काँचो फललाई उसिनेर वा यसको बोक्राको काढा बनाएर खाँदा झाडापखाला र आउँ रोक्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै, घाउ र सुन्निने समस्या (Wounds and Inflammation) मा यसको पातलाई पिनेर लेप बनाई सुन्निएको ठाउँमा वा घाउमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। खोकी र रुघा (Cough and Cold) को लागि यसको पातको चिया वा काढा बनाएर पिउँदा सामान्य रुघाखोकी र घाँटीको खसखस कम गर्न परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिन्छ। कपालको चाया (Dandruff) हटाउन लोक्ताको बीउलाई पिनेर त्यसको लेप वा तेल निकालेर टाउकोमा लगाउँदा कपालको चाया हट्ने र कपाल झर्न रोकिने विश्वास गरिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparation):

झाडापखालाको लागि काढा बनाउने विधि अत्यन्तै सरल छ। काँचो लोक्ताको बोक्रा वा पातलाई सफा पानीले पखाल्ने। दुई गिलास पानीमा उक्त बोक्रा वा पात राखेर उमाल्ने। पानी आधा नसुकेसम्म उमाल्ने र त्यसलाई छानेर मनतातो भएपछि पिउने। यसले पेटको गडबडीलाई शान्त पार्छ र आन्द्रालाई आराम दिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लोक्तामा विभिन्न प्रकारका औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्दछन्। यसमा सुन्निने कम गर्ने (Anti-inflammatory) विशेष क्षमता

हुन्छ। यसमा पाइने ट्यानिन (Tannins) र पोलिफेनोल (Polyphenols) ले शरीरभित्र सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्दछ। यसले ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) र आन्द्राको सुन्निने समस्या (Enteritis) मा राहत प्रदान गर्दछ।

यसको पात र बोक्रामा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) गुणहरू हुन्छन् जसले विभिन्न प्रकारका हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको संक्रमणबाट बचाउँछ। साथै, यो एक उत्कृष्ट एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को स्रोत हो। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र ए (Vitamin A) को साथै अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरू प्रशस्त पाइन्छन्। यसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको रक्षा गर्दछ र क्यान्सर (Cancer) जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्दछ। रक्तचाप नियन्त्रण (Blood Pressure Regulation) मा पनि यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यसमा पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) को राम्रो मात्रा हुने भएकाले यसले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचाप (Hypertension) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

आयुर्वेदका अनुसार स्वस्थ व्यक्तिले दिनमा एक देखि दुई वटा राम्ररी पाकेको लोक्ता खानु उपयुक्त हुन्छ। यसलाई बिहान वा दिउँसोको खाजाको रूपमा खान सकिन्छ। तर खाली पेटमा यसको सेवन गर्नुभन्दा खाना खाइसकेपछि खानु बढी लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लोक्ता पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। भिटामिनहरूको कुरा गर्दा, यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ।

खनिज पदार्थहरूको सन्दर्भमा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), फलाम (Iron), र तामा (Copper) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। यी खनिजहरूले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउनुका साथै रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछन्। उच्च मात्रामा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र रगतमा चिनीको मात्रालाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ। यसमा फ्रुक्टोज (Fructose) र सुक्रोज (Sucrose) जस्ता प्राकृतिक चिनी पाइने हुनाले यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Instant energy) प्रदान गर्दछ।

पोषक तत्त्व (Nutrient)	मुख्य फाइदा (Key Benefit)
भिटामिन ए (Vitamin A)	आँखाको ज्योति बढाउने, छाला स्वस्थ राख्ने
भिटामिन सी (Vitamin C)	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने
क्याल्सियम (Calcium)	हड्डी र दाँत बलियो बनाउने
फलाम (Iron)	रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउने
फाइबर (Dietary Fiber)	पाचन प्रणाली सुधार्ने, कब्जियत हटाउने

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लोक्ताले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यस फलमा पाइने प्राकृतिक मिठास र भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गरी मनलाई प्रफुल्लित बनाउँछ।

यसको सेवनले शरीर र दिमागलाई आराम दिने हुनाले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) गुण भएको मानिन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र एकाग्रता (Cognitive function) सुधार गर्न सहयोग गर्दछ। यसको मधुर र शीत गुणले मनमा सात्त्विक भाव बढाउँछ, जसले गर्दा क्रोध र चिडचिडापन कम भई शान्ति र धैर्यताको विकास हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि लोक्तामा रहेका परम्परागत र औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले लोक्तामा ट्यानिन (Tannins), पोलिफेनोल (Polyphenols), र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active Chemical Compounds) रहेको देखाएका छन्।

यसमा रहेका पोलिफेनोलहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Action) देखाउँछन्, जसले शरीरको अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गरी कोषहरूको बुढ्यौली प्रक्रिया (Aging process) लाई ढिलो बनाउँछ। यसमा रहेको उच्च फाइबरले आन्द्राको चाल (Bowel movement) लाई नियमित गर्छ र कब्जियत हटाउँछ भन्ने कुरा वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ। यसको पात र बोक्राको अर्क (Extract) ले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धि

रोक्न सक्ने कुरा प्रयोगशाला परीक्षणहरूबाट प्रमाणित भएको छ, जसले यसको जीवाणु प्रतिरोधी क्षमता (Antimicrobial Activity) लाई पुष्टि गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि लोक्ता स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। यसको गुण शीत र गुरु हुने भएकाले यसले कफ दोष बढाउँछ। तसर्थ, रुघाखोकी, दम (Asthma), वा श्वासप्रश्वासको समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ वा बेवास्ता गर्नुपर्छ।

यसमा प्राकृतिक चिनीको मात्रा उच्च हुने भएकाले मधुमेह (Diabetes) भएका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सीमित मात्रामा खानुपर्छ। काँचो लोक्तामा ट्यानिन र लेटेक्स (Latex) को मात्रा धेरै हुने भएकाले यसले मुखमा खसखस गराउने र कब्जियत गराउन सक्छ। त्यसैले सधैं राम्ररी पाकेको फल मात्र खानुपर्छ। गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि यो फल सुरक्षित र ऊर्जादायक मानिन्छ, तर अत्यधिक मात्रामा सेवन गर्दा पेट भारी हुने वा अपच हुन सक्ने भएकाले सन्तुलित मात्रामा मात्र खानुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

बृंहण (Brimhana): शरीरलाई पुष्ट गर्ने, तौल बढाउने र पोषण दिने गुण (Nourishing and strengthening property)। यो गुणले शरीरको दुब्लोपन हटाएर बलियो बनाउँछ।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा ओसिलो गुण जसले शरीरको रुखोपन हटाउँछ (Unctuous or oily quality)। यसले शरीरमा आवश्यक चिल्लोपना कायम राख्छ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने औषधीय गुण (Brain tonic or cognitive enhancer)। यसले मानसिक थकान कम गर्छ।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)। यसले खानाको दीर्घकालीन असरलाई जनाउँछ।

गुरु (Guru): पचाउन भारी वा समय लाग्ने गुण (Heavy to digest)। यस्ता खानेकुराले लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैनन्।

शुक्रकृत् (Shukrakrit): शरीरमा शुक्र धातु (प्रजनन तत्त्व) को वृद्धि गर्ने गुण (Enhancing reproductive tissue/semen)। यसले प्रजनन् स्वास्थ्यलाई सुधार्छ।

लिची (लीची / Litchi chinensis)

१. परिचय (Introduction)

लिची (Litchi chinensis) स्यापिन्डेसी (Sapindaceae) परिवारमा पर्ने एक अत्यन्त स्वादिष्ट, रसिलो र लोकप्रिय ग्रीष्मकालीन फल हो। संस्कृतमा यसलाई 'लीची' वा 'मधुरफल' भनिन्छ। नेपालको तराई र भित्री मधेशका उष्ण तथा उपोष्णकटिबंधीय (Tropical and Subtropical) क्षेत्रहरूमा यसको व्यावसायिक खेती गरिन्छ। बाहिर रातो-गुलाबी र खस्रो बोक्रा हुने यस फलको भित्र सेतो, रसिलो र गुलियो गुदी हुन्छ जसको बीचमा एउटा खैरो रङ्को चिल्लो बीउ हुन्छ।

नेपाली भान्सा र समाजमा लिचीलाई गर्मी मौसमको एक अमृत फलको रूपमा लिइन्छ। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्नुका साथै तत्काल ऊर्जा दिने काम गर्छ। परम्परागत रूपमा यसलाई ताजा फलको रूपमा खाइनुका साथै यसको जुस बनाएर पिउने चलन छ। ऐतिहासिक रूपमा लिचीलाई एक शाही फल मानिन्थ्यो र यसको औषधीय गुणहरूको कारण आयुर्वेदमा यसलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ। यसको फल मात्र नभई बीउ र बोक्रा पनि विभिन्न घरेलु उपचारमा प्रयोग हुँदै आएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा लिचीको गुण र प्रभावको बारेमा स्पष्ट वर्णन गरिएको छ। यसको शीतलता र पौष्टिकतालाई लिएर भावप्रकाश निघण्टु लगायतका ग्रन्थहरूमा यसको गुणगान गरिएको पाइन्छ। यसको औषधीय महत्त्वलाई प्रस्ट पार्ने निम्न श्लोक उल्लेख गरिएको पाइन्छ:

"लीचीफलानि शीतानि मधुराण्यथ बलप्रदम्।

रक्तवृद्धिकराण्येव तृष्णाशोषनिवारकाः।।"

— (आयुर्वेदिक निघण्टु)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार लिचीको फल शीतल, मधुर (गुलियो) र बल प्रदान गर्ने खालको हुन्छ। यसले शरीरमा रगतको वृद्धि गर्दछ र तिर्खा लाग्ने तथा मुख सुक्ने समस्यालाई निवारण गर्दछ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा यसको रस (Rasa) मधुर (Sweet) हुन्छ भने बीउमा तिक्त (Bitter) रस पाइन्छ। यसको गुण (Guna) लघु (Light), स्निग्ध (Unctuous/Oily) र शीतल (Cooling) हुन्छ। यसको वीर्य (Virya) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Vipaka) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को सन्दर्भमा यसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शमन गर्छ (Pitta-shamaka)। तर अत्यधिक सेवन गर्दा यसले कफ दोष बढाउन सक्छ (Kapha-vardhaka)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा लिचीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home Remedies) को रूपमा प्रयोग गरिन्छ। गर्मी मौसममा हुने पेटको गडबडी, पखाला र अपचमा लिचीको सेवन लाभदायक मानिन्छ। यसको बीउको चूर्ण (१-२ ग्राम) मनतातो पानीसँग खाँदा पखाला (Diarrhea) र आन्द्राका कीरा (Intestinal worms) नष्ट गर्न मद्दत गर्छ।

घाँटी दुखेको वा खसखस भएको अवस्थामा लिचीको बोक्रा वा छाललाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) ले कुल्ला गर्दा (Gargling) छिटो आराम मिल्छ। यसका साथै लिचीको छालको काढाले घाउ (Wounds) धुँदा घाउ छिटो निको हुने र रक्तस्राव (Bleeding) रोकिने परम्परागत विश्वास छ।

कुनै विषालु कीराले टोकेर सुन्निएको वा पोलेको ठाउँमा लिचीको पातलाई पिनेर लेप लगाउँदा दुखाइ र सुन्निने समस्या कम हुन्छ। परम्परागत रूपमा लिचीको बीउलाई पानीमा उमालेर १०-१५ मिलिलिटर काढा पिउँदा अण्डकोष सुन्निएको (Testicular inflammation) र दुखेको समस्यामा राहत मिल्ने विश्वास गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

लिचीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। यसको शीत वीर्यको कारणले शरीरको भित्री तापक्रम सन्तुलनमा राख्न र जलन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यो एक उत्तम दाहशामक र पित्तशामक (Anti-inflammatory & Cooling) औषधिको रूपमा कार्य गर्दछ।

लिचीमा पाइने भिटामिन सी र आइरनले शरीरमा रातो रक्तकोषिका (Red blood cells) को निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउँछ, जसले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ। यसलाई एक प्रभावकारी रक्तवर्धक (Hematinic) मानिन्छ। यसमा पोटासियम (Potassium) को मात्रा राम्रो हुने भएकाले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले हृदयलाई सुरक्षित राख्छ (Cardioprotective)।

यसको बीउमा पाइने विशेष तत्त्वहरूले पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्ने काम गर्छन्, जसलाई कृमिघ्न (Anthelmintic) गुण भनिन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरू अनुसार यसको बीउको चूर्ण १ देखि २ ग्राम र छालको काढा २० देखि ३० मिलिलिटरसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। फल भने आवश्यकता अनुसार आहारको रूपमा खान सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

लिची एक अत्यन्त पौष्टिक फल हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्। लिची भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र सेतो रक्तकोषिकाको कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन मद्दत गर्छ।

यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र फस्फोरस जस्ता खनिज पदार्थ (Minerals) पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा प्राकृतिक चिनी (ग्लुकोज र फ्रक्टोज) हुन्छ जसले तत्काल ऊर्जा दिन्छ। साथै, यसमा पाइने कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates & Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) रोक्न मद्दत गर्छ।

लिचीमा पोलिफेनोल (Polyphenols) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) प्रचुर मात्रामा हुन्छन् जसले शरीरका कोषिकालाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यी एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरलाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

लिचीको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। लिचीको बीउको अर्कमा मस्तिष्कलाई सुरक्षित राख्ने (Neuroprotective) गुणहरू पाइन्छन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र अल्जाइमर (Alzheimer's disease) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

यसमा पाइने भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) र एन्टिअक्सिडेन्टले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्छन्। लिचीको मधुर रस र शीत वीर्यले शरीर र मनलाई शीतलता प्रदान गर्छ, जसले गर्दा राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेद अनुसार यसले सात्त्विक (Sattvic) गुणलाई बढावा दिन्छ र मनलाई प्रसन्न राख्छ। यसलाई एक उत्तम मेध्य (Medhya) अर्थात् मस्तिष्कलाई पोषण दिने आहारको रूपमा लिन सकिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि लिचीका परम्परागत फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि लिचीमा पाइने पोलिफेनोल (Polyphenols) र भिटामिन सी ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्छन्। यसले एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant Effect) देखाउँछ।

लिचीको अर्कले कलेजोलाई विषाक्त पदार्थहरूबाट बचाउन र फ्याटी लिभर (Fatty liver disease) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्, जसले यसको कलेजोको सुरक्षा

(Hepatoprotective) गर्ने क्षमतालाई प्रमाणित गर्छ। लिचीको बीउको अर्कमा प्यानक्रियाटिक लाइपेज (Pancreatic lipase) इन्जाइमलाई रोक्ने प्रोटिन हुन्छ, जसले बोसोको पाचनलाई नियन्त्रण गरी मोटोपन (Obesity) कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। यसले तौल व्यवस्थापन (Weight Management) मा सहयोग पुऱ्याउँछ। केही प्रयोगशाला अध्ययनहरूले लिचीको अर्कमा क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्ने क्षमता रहेको संकेत गरेका छन्, जसले यसको क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer Properties) गुणलाई उजागर गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

लिची स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि यसको प्रयोगमा केही सावधानी अपनाउनु पर्छ। लिचीमा प्राकृतिक चिनीको मात्रा बढी हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरू (Diabetic Patients) ले यसको सेवन सीमित मात्रामा मात्र गर्नुपर्छ। रगतमा चिनीको मात्रा घटाउने औषधि खाइरहेकाहरूले विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

खाली पेटमा धेरै मात्रामा काँचो वा नपाकेको लिची खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा अचानक घट्न सक्छ (Hypoglycemia), जुन बालबालिकाका लागि खतरनाक हुन सक्छ। अत्यधिक मात्रामा लिची खाँदा शरीरमा कफ दोष (Kapha Dosha) बढ्न सक्छ, जसले गर्दा रुघाखोकी लाग्ने वा घाँटी दुख्ने समस्या हुन सक्छ। गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू (Pregnancy & Lactation) ले लिचीको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

दाहशामक (Dahashamaka): शरीरको भित्री जलन वा तापक्रमलाई शान्त पार्ने गुण (Anti-inflammatory/Cooling property)।

रक्तवर्धक (Raktavardhaka): शरीरमा रगतको मात्रा बढाउने वा रक्तकोषिका निर्माणमा सहयोग गर्ने तत्त्व (Hematinic)।

कृमिघ्न (Krimighna): पेट वा आन्द्रामा रहेका हानिकारक कीराहरूलाई नष्ट गर्ने औषधि वा गुण (Anthelmintic)।

व्रणरोपण (Vranaropana): घाउ वा खटिरालाई छिटो निको पार्ने वा भर्ने प्रक्रिया (Wound healing)।

स्निग्ध (Snigdha): शरीरमा चिल्लोपना वा नमी प्रदान गर्ने गुण, जसले रुखोपन हटाउँछ (Unctuous/Oily)।

पित्तशामक (Pitta-shamaka): शरीरमा बढेको पित्त दोष (गर्मी, एसिडिटी) लाई सन्तुलनमा ल्याउने गुण (Pitta-pacifying)।

स्याउ (सेवफल / Malus domestica)

१. परिचय (Introduction)

स्याउ विश्वभरि नै अत्यन्त लोकप्रिय र बहुमूल्य फल हो, जसलाई नेपालीमा 'स्याउ', संस्कृतमा 'सेवफल' वा 'सेवम्' र वैज्ञानिक भाषामा 'मालस डोमेस्टिका' (Malus domestica) भनिन्छ। यो फल रोजेसी (Rosaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको सन्दर्भमा, विशेषगरी हिमाली र उच्च पहाडी भेगहरू जस्तै मुस्ताङ, जुम्ला, डोल्पा र मनाङमा उत्पादन हुने स्याउ आफ्नो विशिष्ट स्वाद, रसिलोपन र उच्च गुणस्तरका लागि प्रख्यात छ। नेपाली भान्सा र जीवनशैलीमा स्याउको प्रयोग केवल फलफूलको रूपमा मात्र नभई एक महत्त्वपूर्ण औषधीय आहारको रूपमा पनि हुँदै आएको छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, स्याउको खेती हजारौं वर्षदेखि हुँदै आएको पाइन्छ। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई स्वास्थ्यवर्द्धक फलको रूपमा लिइन्थ्यो। "दिनको एउटा स्याउ खाए डाक्टरलाई टाढा राख्छ" भन्ने विश्वव्यापी भनाइले नै यसको महत्त्वलाई प्रस्ट पार्छ। नेपाली परम्परामा स्याउलाई बिरामी पर्दा शक्ति प्रदान गर्ने, व्रत बस्दा फलाहारको रूपमा प्रयोग गर्ने र चाडपर्वहरूमा कोसेलीको रूपमा आदानप्रदान गर्ने चलन छ। यसको नियमित सेवनले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै समग्र स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा स्याउलाई 'सेवफल' वा 'सेवम्' को नामले वर्णन गरिएको छ। यसको औषधीय गुणहरूको बारेमा भावप्रकाश निघण्टुमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुको आम्रादिफलवर्गमा स्याउको गुण वर्णन गर्दै निम्न श्लोक प्रस्तुत गरिएको छ:

"सेवं मुष्टिप्रमाणं बदरं सेवं सिवितिकाफलम्।

सेवं समीरपित्तघ्नं बृंहणं कफकृद्गुरु॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफलवर्ग)

नेपाली अनुवाद: मुट्ठी जत्रो आकारको बदर (बयर) जस्तो फललाई सेव (स्याउ) वा सिवितिकाफल भनिन्छ। स्याउले वात (समीर) र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई पुष्ट (बृंहण) बनाउँछ, तर यो कफ बढाउने र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा स्याउको रस (Taste) मधुर (Sweet) र थोरै कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) गुरु (Heavy) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। स्याउको वीर्य (Potency) शीत (Cooling) हुन्छ भने यसको विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, स्याउले वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्ने (शामक) काम गर्छ, तर यसले कफ दोषलाई भने बढाउने (वर्धक) गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा परम्परागत रूपमा स्याउलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। यसको बोक्रा, गुदी र रस सबैको आ-आफ्नै औषधीय महत्त्व छ। कब्जियत र पाचन समस्या (Constipation and Digestive Issues) को उपचारमा काँचो स्याउ वा बोक्रासहितको स्याउ निकै उपयोगी मानिन्छ। यसमा रहेको फाइबरले दिसालाई खुकुलो बनाउन मद्दत गर्छ। बिहान खाली पेटमा एउटा स्याउ चपाएर खाँदा आन्द्राको चाल (Bowel movement) सक्रिय हुन्छ।

पखाला (Diarrhea) लाग्दा स्याउलाई उसिनेर वा पकाएर (Cooked apple) त्यसमा थोरै जाइफल (Nutmeg) र घिउ मिसाएर खाने चलन छ, जसले दिसालाई बाँध्ने काम गर्छ। रक्तअल्पता (Anemia) को समस्या भएका बिरामीहरूलाई नियमित रूपमा स्याउ वा यसको ताजा रस पिउन सल्लाह दिइन्छ, किनकि यसमा फलाम (Iron) को मात्रा पाइन्छ। परम्परागत रूपमा, आँखा पोल्ने वा सुन्निने जस्ता आँखाको समस्या (Eye Disorders) हुँदा स्याउको बोक्रा उमालेको पानीले आँखा धुने वा स्याउको गुदीलाई आँखामाथि राखेर पट्टी बाँध्ने गरिन्छ। पेट पोल्ने वा ग्यास्ट्रिक (Gastritis) को समस्या हुँदा ताजा स्याउको रस पिउनाले पेटलाई शीतलता प्रदान गर्छ र पित्तलाई शान्त पार्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

स्याउमा विभिन्न औषधीय र उपचारात्मक (Therapeutic) गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। स्याउमा प्रशस्त मात्रामा पोलिफेनोल (Polyphenols) र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) पाइन्छन्, जसले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ र सुजन (Inflammation) घटाउने एन्टिअक्सिडेन्ट र सुजन कम गर्ने (Antioxidant and Anti-inflammatory) कार्य गर्दछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) को सन्दर्भमा, स्याउमा पाइने फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्टले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले प्यान्क्रियाजलाई इन्सुलिन उत्पादन गर्न उत्तेजित गर्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) का लागि स्याउको नियमित सेवनले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउन र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा हृदयघात (Heart attack) र स्ट्रोक (Stroke) को जोखिम कम हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार स्याउमा पाइने फाइटोकेमिकल्सले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, विशेषगरी फोक्सो, स्तन र आन्द्राको क्यान्सरमा, जसले यसलाई क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer) बनाउँछ। आयुर्वेदिक मात्रा (Dosage) को कुरा गर्दा, सामान्यतया दिनको १ देखि २ वटा ताजा स्याउ खानु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ। जुसको रूपमा लिँदा दिनको १-२ गिलास (बिना चिनी) लिन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

स्याउ पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र फाइबर पाइन्छ। १०० ग्राम ताजा बोक्रासहितको स्याउमा करिब ५२ किलोक्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ। यसमा १३.८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) हुन्छ, जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ। त्यस्तै, २.४ ग्राम फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत रोक्छ।

स्याउमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ। यसका साथै भिटामिन ए, बी-कम्प्लेक्स र के (Vitamins A, B-complex, K) पनि पाइन्छन्, जसले आँखाको ज्योति बढाउन, स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्छन्। पोटासियम, फस्फोरस, क्याल्सियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिज (Minerals) हरूले हड्डी बलियो बनाउन र मुटुको चाललाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

स्याउको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) का लागि स्याउमा पाइने 'क्वेर्सेटिन' (Quercetin) नामक एन्टिअक्सिडेन्टले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट बचाउँछ। यसले अल्जाइमर (Alzheimer's) र पार्किन्सन (Parkinson's) जस्ता बिर्सने रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्मृति र एकाग्रता (Memory and Cognitive Function) को सन्दर्भमा, स्याउको नियमित सेवनले स्मरणशक्ति बढाउन र एकाग्रता (Focus) सुधार गर्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई बलियो बनाउने) आहारको रूपमा लिन सकिन्छ। स्याउको सुगन्ध र यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरूले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता (Stress and Anxiety) कम हुन्छ। स्याउमा पाइने भिटामिन र खनिजहरूले शरीरलाई आराम प्रदान गरी राम्रो निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छन्। यसको सात्त्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त र स्थिर राख्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि स्याउका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। स्याउमा मुख्यतया क्वेर्सेटिन (Quercetin), क्याटेचिन (Catechin), क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic acid), र फ्लोरिडजिन (Phloridzin) जस्ता शक्तिशाली सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds) पाइन्छन्।

पाचन र आन्द्राको स्वास्थ्य (Gut Health) को लागि स्याउमा 'पेक्टिन' (Pectin) नामक घुलनशील फाइबर पाइन्छ, जसले प्रियोबायोटिक (Prebiotic) को रूपमा काम गर्छ। यसले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरिया (Good bacteria) को वृद्धि गराउँछ। तौल नियन्त्रण (Weight Management) मा पनि स्याउ उपयोगी छ, किनकि यसमा उच्च फाइबर र पानीको मात्रा हुने भएकाले यसले लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन, जसले गर्दा तौल घटाउन (Weight loss) मद्दत पुग्छ। श्वासप्रश्वास स्वास्थ्य (Respiratory Health) को सन्दर्भमा, स्याउको बोक्रामा पाइने क्वेर्सेटिनले फोक्सोको कार्यक्षमता बढाउन र दम (Asthma) को जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

स्याउ स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। आयुर्वेदका अनुसार स्याउले कफ दोष बढाउने भएकाले चिसो, रुघाखोकी वा दम भएका कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले चिसो मौसममा वा रातिको समयमा काँचो स्याउ खानु हुँदैन।

स्याउको बीउ (Apple Seeds) मा 'एमिग्डालिन' (Amygdalin) नामक तत्त्व हुन्छ, जसले शरीरमा गएर साइनाइड (Cyanide) उत्पादन गर्छ। त्यसैले स्याउको बीउ खानु हुँदैन, यो विषालु हुन सक्छ। धेरै मात्रामा स्याउ खाँदा यसमा रहेको फाइबरले पेट फुल्ने (Bloating) वा ग्यासको समस्या जस्ता पाचन समस्या निम्त्याउन सक्छ। व्यावसायिक रूपमा उत्पादन गरिएका स्याउको बोक्रामा कीटनाशक औषधि (Pesticides) र मैन (Wax) को प्रयोग गरिएको हुन सक्छ। त्यसैले खानुअघि मनतातो पानीले राम्ररी धुनुपर्छ वा अर्गानिक स्याउको प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द | नेपाली अर्थ | English Meaning |

| : --- | :--- | :--- |

| बृंहण | शरीरलाई पुष्ट बनाउने, तौल बढाउने वा पोषण दिने गुण | Brihmana (Nourishing/Bulk-promoting) |

| गुरु | पचाउन भारी वा समय लाग्ने गुण | Guru (Heavy to digest) |

| स्निग्ध | चिल्लोपना वा शरीरमा ओस कायम राख्ने गुण | Snigdha (Unctuous/Oily) |

| मेध्य | मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व | Medhya (Brain tonic/Cognitive enhancer) |

| पेक्टिन | फलफूलमा पाइने एक प्रकारको घुलनशील फाइबर जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ | Pectin (A type of soluble dietary fiber) |

| क्वेर्सेटिन | स्याउको बोक्रामा पाइने एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट जसले सुजन र एलर्जी कम गर्छ | Quercetin (A powerful antioxidant flavonoid) |

नासपाती (अमृतफल / Pyrus communis)

१. परिचय (Introduction)

नासपाती नेपाली भान्सा र जनजीवनमा अत्यन्तै परिचित र रुचाइएको फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'अमृतफल' भनिन्छ, जसको अर्थ 'अमृत समान फल' हुन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'पाइरस कम्युनिस' (Pyrus communis) हो र यो 'रोजेसी' (Rosaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको पहाडी तथा हिमाली भेगमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ। यसको स्वाद गुलियो र हल्का टर्रो हुन्छ भने यसको प्रकृति चिसो हुन्छ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा नासपातीको विशेष महत्त्व छ। विशेषगरी वर्षायामको अन्त्य र शरद ऋतुको सुरुवातसँगै बजारमा आउने यो फल चाडपर्वहरूमा प्रसादको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा, यसलाई शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्न र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउन प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको शीतलता प्रदान गर्ने गुणका कारण यसलाई पित्त दोष शान्त गर्न अत्यन्तै उपयोगी मानिन्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा नासपातीलाई एक उत्कृष्ट फलको रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' को आम्रादिफल वर्गमा यसको गुणहरूको बारेमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ:

"अमृतफलं लघु वृष्यं सुस्वादु त्रीन्हरेद्दोषान्।

देशेषु मुद्गलानां बहुलं तल्लभ्यते लोकैः॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, आम्रादिफलवर्ग, श्लोक १२७)

नेपाली अनुवाद: अमृतफल (नासपाती) पच्नमा हलुका (लघु), शुक्रधातु बढाउने (वृष्य), अत्यन्तै स्वादिष्ट (सुस्वादु) र तीनवटै दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई नाश गर्ने वा सन्तुलनमा राख्ने गुण भएको हुन्छ। यो फल मुगलहरूको देश (काबुल, बदख्सान आदि) मा प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा नासपातीको रस (Taste) मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Properties) लघु (Light to digest) र रुक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त गर्छ र वात तथा कफ दोषलाई पनि सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा नासपातीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको फल, पात र बोक्रा सबै औषधीय प्रयोजनका लागि उपयोगी मानिन्छन्।

पाचन र कब्जियत (Digestion and Constipation) को समस्यामा नासपाती अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले कब्जियत हटाउन मद्दत गर्छ। बिहान खाली पेटमा एउटा पाकेको नासपाती खाँदा दिसा खुलाउन र आन्द्राको सफाइ गर्न मद्दत पुग्छ। त्यसैगरी, शरीरमा अत्यधिक गर्मी महसुस हुँदा वा ज्वरो (Fever and Body Heat) आउँदा नासपातीको रस पिउनाले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ। यसले पित्तको कारणले हुने ज्वरोलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Dysuria) मा नासपातीको ताजा रस दिनहुँ पिउनाले पिसाब नलीको संक्रमण कम हुन्छ र पिसाब खुलाउँछ। घाँटीको खसखस र सुक्खा खोकी (Sore Throat and Cough) को उपचारका लागि नासपातीको पातलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको चिया (Decoction) पिउने चलन छ। छालाको समस्या (Skin Problems) मा नासपातीको पात वा फललाई पिनेर लेप (Poultice) बनाई पोलेको घाउ वा छालाको दागमा लगाउँदा यसले शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ छिटो निको हुन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

नासपातीमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। नासपातीमा पाइने फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) ले शरीरभित्रको सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्छन्, जसले जोर्नी दुख्ने समस्यामा पनि राहत प्रदान गर्छ।

यो फल मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा पनि चिनिन्छ। नासपातीमा चिनीको मात्रा (Sucrose) कम हुने र फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन। त्यसैले यो मधुमेहका बिरामीहरूका लागि सुरक्षित र लाभदायक फल मानिन्छ। यसका साथै, यसमा जीवाणुनाशक (Antimicrobial) गुण पनि हुन्छ। यसको पात र बोक्रामा पाइने तत्त्वहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गसको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छन्, जसले मूत्रमार्गको संक्रमण (UTI) रोक्न विशेष भूमिका खेल्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) का लागि पनि नासपाती उपयोगी छ। यसमा पाइने पोटासियम (Potassium) ले रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ भने फाइबरले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार सामान्य स्वास्थ्य लाभका लागि दिनमा १-२ वटा ताजा फल खान सकिन्छ। रसको रूपमा ३०-५० मिलिलिटर र पातको काढा

(Decoction) को रूपमा १०-१५ ग्राम सुकेको पातलाई पानीमा उमालेर दिनको दुई पटक पिउन सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

नासपाती पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। १०० ग्राम नासपातीमा लगभग ५७ क्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ।

यसमा फाइबर (Dietary Fiber) प्रचुर मात्रामा हुन्छ। एउटा मध्यम आकारको नासपातीमा करिब ६ ग्राम फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने भिटामिन सी (Vitamin C) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। त्यसैगरी, भिटामिन के (Vitamin K) ले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउन भूमिका खेल्छ।

खनिज पदार्थहरूको कुरा गर्दा, यसमा पोटासियम (Potassium) पाइन्छ जसले शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्न र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु गर्न मद्दत गर्छ। साथै, यसमा पाइने कपर (Copper) ले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

नासपातीले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health) का लागि यो अत्यन्तै लाभदायक छ। नासपातीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्छ।

तनाव र चिन्ता कम गर्न (Stress and Anxiety Reduction) पनि यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसको शीतलता प्रदान गर्ने गुणले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्छ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ। निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality) सुधार गर्न पनि यो सहयोगी छ। नासपातीमा पाइने केही तत्त्वहरूले शरीरलाई आराम प्रदान गरी राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छन्, जसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या कम गर्न सहयोग गर्छ। यद्यपि यो प्रत्यक्ष रूपमा मेध्य जडीबुटी होइन, तर यसको नियमित सेवनले मस्तिष्कलाई पोषण प्रदान गरी मानसिक थकान कम गर्न मद्दत गर्छ र मेध्य रसायन (Medhya Rasayana) को जस्तै कार्य गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि नासपातीका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका कार्यहरूले यसको औषधीय महत्त्वलाई पुष्टि गर्छन्।

यसमा पाइने आर्बुटिन (Arbutin) विशेषगरी नासपातीको पात र बोक्रामा हुन्छ। यसले छालाको रङ्गलाई सफा गर्ने (Skin-whitening) र मूत्रमार्गको संक्रमण रोक्ने (Antimicrobial) काम गर्छ। अर्को महत्त्वपूर्ण यौगिक क्वेर्सेटिन (Quercetin) हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो। यसले शरीरमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र मुटुलाई स्वस्थ राख्ने (Cardioprotective) कार्य गर्छ।

त्यसैगरी, यसमा पाइने क्लोरोजेनिक एसिड (Chlorogenic Acid) ले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न (Blood sugar regulation) र रक्तचाप सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। अर्सोलिक एसिड (Ursolic Acid) ले कलेजोलाई सुरक्षित राख्ने (Hepatoprotective) र क्यान्सरका कोषहरूको वृद्धि रोक्ने (Anticancer) सम्भावित गुण बोकेको हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

नासपाती सामान्यतया सबैका लागि सुरक्षित फल हो, तर केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु पर्छ। नासपातीको प्रकृति चिसो (शीत वीर्य) हुने भएकाले रुघाखोकी लागेको बेला वा दम (Asthma) का बिरामीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। चिसो मौसममा यसलाई मरिच वा बिरे नुनसँग खानु उपयुक्त हुन्छ।

जसको पाचन शक्ति (अग्नि) कमजोर छ, उनीहरूले यसलाई खाली पेटमा धेरै खानु हुँदैन, किनकि यसले पेट फुल्ने वा ग्यासको समस्या निम्त्याउन सक्छ। आयुर्वेदको 'विरुद्ध आहार' सिद्धान्त अनुसार नासपातीलाई दूध वा दूधबाट बनेका परिकारहरूसँग सँगै खानु हुँदैन। गर्भावस्था र स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले यसलाई सामान्य मात्रामा खान सक्छन्, तर औषधीय प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	English Meaning
अमृतफल	अमृत समान गुण भएको फल, नासपाती।	A fruit with nectar-like qualities, Pear.
वृष्य	शरीरमा शुक्रधातु बढाउने र प्रजनन क्षमता वृद्धि गर्ने द्रव्य।	Substances that act as an aphrodisiac and enhance reproductive tissue.
शीत वीर्य	शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने वा शीतलता प्रदान गर्ने गुण।	Cooling potency or energy of a substance.
रुक्ष	शरीरमा सुक्खापन ल्याउने वा चिल्लोपन कम गर्ने गुण।	Dry quality that absorbs excess moisture.
विरुद्ध आहार	सँगै खाँदा शरीरलाई हानि पुर्‍याउने वा विषाक्त प्रभाव पार्ने खानाहरूको संयोजन।	Incompatible food combinations that can cause toxicity.
सात्त्विक	मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने गुण भएको आहार।	Pure foods that promote mental clarity and calmness.

आरुबखडा / घिउ फल (Avocado) (माखनफलम् / Persea americana)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा पछिल्लो समय अत्यन्तै लोकप्रिय बन्दै गएको फल हो आरुबखडा वा एभोकाडो (Avocado), जसलाई नेपालमा 'घिउ फल' (Butter fruit) को नामले पनि चिनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'पर्सीया अमेरिकाना' (Persea americana) हो र यो 'लउरेसी' (Lauraceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। यद्यपि परम्परागत नेपाली आरुबखडा (Plum) र एभोकाडो फरक फल हुन्, तर कतिपय स्थानमा यसलाई विदेशी आरुबखडाको रूपमा पनि बुझ्ने गरिन्छ। आधुनिक संस्कृतमा यसलाई 'माखनफलम्' (Makhanaphalam) भनिन्छ।

मध्य अमेरिकाबाट उत्पत्ति भएको यो फल हाल नेपालका विभिन्न भूभागहरू, विशेषगरी धनकुटा, इलाम र काठमाडौं उपत्यकामा व्यावसायिक रूपमा खेती गर्न थालिएको छ। नेपाली भान्सामा यसको प्रयोग सलाद (Salad), जुस (Smoothie), र रोटी वा पाउरोटीमा घिउको स्वस्थ विकल्पको रूपमा हुन थालेको छ। यसको अद्वितीय स्वाद र मख्खन जस्तो बनावटले गर्दा यो सबै उमेर समूहका मानिसहरूमाझ प्रिय बनेको छ। ऐतिहासिक रूपमा नेपालको मौलिक फल नभए तापनि, यसको उच्च पोषण तत्त्व र स्वास्थ्य लाभका कारण यसले नेपाली भोजन संस्कृतिमा महत्त्वपूर्ण स्थान ओगट्न सफल भएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

एभोकाडो (Avocado) आधुनिक युगमा विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको फल भएकाले प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसको प्रत्यक्ष उल्लेख पाइँदैन। यद्यपि, आयुर्वेदको सिद्धान्त अनुसार कुनै पनि नयाँ द्रव्य (Substance) को गुण, कर्म र प्रभावको आधारमा त्यसको वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। भावप्रकाश निघण्टुको फल वर्गमा उल्लेखित पौष्टिक र स्निग्ध (Unctuous) फलहरूको वर्णन एभोकाडोसँग मिल्दोजुल्दो छ:

"स्निग्धं मधुरमाह्लादि गुरु बृंहणमुच्यते ।

हृद्यं बल्यं तथा स्निग्धं वातपित्तविनाशनम् ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु - फल वर्ग)

नेपाली अनुवाद: जुन फल चिल्लो (Snigdha), गुलियो (Madhura), मनलाई आनन्द दिने, पचाउन भारी (Guru) र शरीरलाई पोषण दिने (Brimhana) हुन्छ, त्यसलाई हृदयको लागि हितकर (Hridya), बल प्रदान गर्ने (Balya) र वात तथा पित्त दोषलाई नाश गर्ने मानिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet), कषाय (Astringent)

गुण (Guna/Quality): स्निग्ध (Unctuous/Oily), गुरु (Heavy)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): वात-पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha in excess)।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा एभोकाडोको प्रयोग भान्सामा मात्र सीमित नभई विभिन्न घरेलु उपचार विधिहरूमा (Home remedies) पनि हुन थालेको छ। यसका प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्:

छाला र कपालको स्याहार (Skin and Hair Care): सुख्खा छाला र फुस्रो कपालको उपचारका लागि एभोकाडोको गुदीलाई मिचेर लेप (Paste) बनाई अनुहार र कपालमा लगाउने गरिन्छ। यसले प्राकृतिक मोइस्चराइजर (Natural moisturizer) को काम गर्दछ।

जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain): एभोकाडोको तेललाई मनतातो बनाएर दुखेको जोर्नीमा मालिस गर्दा वात दोष कम भई दुखाइबाट राहत मिल्छ।

पाचन सुधार (Digestive Health): यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Fiber) हुने भएकाले कब्जियत (Constipation) को समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसलाई नियमित रूपमा सेवन गर्दा दिसा खुलाउन मद्दत गर्दछ।

मुटुको स्वास्थ्य (Heart Health): उच्च रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल भएका व्यक्तिहरूले जनावरबाट प्राप्त हुने बोसो वा घिउको सट्टामा एभोकाडोको प्रयोग गर्दा मुटु स्वस्थ रहन मद्दत पुग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

एभोकाडोमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न सहयोग गर्दछन्:

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा पाइने फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) र ओमेगा-९ फ्याटी एसिडले शरीरको भित्री सुजन (Inflammation) लाई कम गर्दछ, जुन बाथ रोग (Arthritis) मा अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective): यसले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउने र असल कोलेस्ट्रोल (HDL) लाई बढाउने काम गर्दछ।

मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic): यसमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा निकै कम र फाइबरको मात्रा उच्च हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) लाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ।

एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial): एभोकाडोको बीउ र बोक्राको अर्कमा हानिकारक ब्याक्टेरिया र ढुसी (Fungi) विरुद्ध लड्ने क्षमता हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट यसको सेवन मात्रा (Dosage guidance): दैनिक आधादेखि एक सिंगो फलसम्म सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि उत्तम मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

एभोकाडोलाई 'सुपरफुड' (Superfood) मानिन्छ किनभने यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्:

स्वस्थ बोसो (Heart-healthy fats): यसमा मुख्यतया मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Monounsaturated fatty acids), विशेषगरी ओलिक एसिड (Oleic acid) पाइन्छ, जसले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ।

पोटासियम (Potassium): केरामा भन्दा बढी पोटासियम एभोकाडोमा पाइन्छ, जसले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन 'के' (Vitamin K), भिटामिन 'ई' (Vitamin E), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र बी-भिटामिनहरू (विशेषगरी Folate) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्।

फाइबर (Fiber): उच्च मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर पाइने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): म्याग्नेसियम (Magnesium), तामा (Copper), र म्यांगनीज (Manganese) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू यसमा उपलब्ध छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

एभोकाडोको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो प्रभाव पार्दछ:

मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने स्वस्थ बोसो र भिटामिन 'ई' ले मस्तिष्कका कोषिका (Brain cells) हरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) बाट बचाउँछ। यसले स्मरणशक्ति (Memory enhancement) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) मा सुधार ल्याउँछ।

मुड सन्तुलन (Mood Regulation): यसमा उच्च मात्रामा फोलेट (Folate) पाइन्छ। फोलेटको कमीले डिप्रेसन (Depression) हुने जोखिम बढाउँछ। एभोकाडोको नियमित सेवनले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र डोपामाइन (Dopamine) जस्ता खुसी प्रदान गर्ने हर्मोनहरूको उत्पादनमा सहयोग गर्दछ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउँछ।

आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) र सात्त्विक (Sattvic) आहारको रूपमा लिन सकिन्छ, जसले मनलाई शान्ति र स्थिरता प्रदान गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले एभोकाडोका परम्परागत र आयुर्वेदिक गुणहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ:

सक्रिय रासायनिक तत्त्वहरू (Active chemical compounds): यसमा ओलिक एसिड (Oleic acid), ल्युटिन (Lutein), जियाजान्थिन (Zeaxanthin), र फाइटोस्टेरोल (Phytosterols) जस्ता महत्त्वपूर्ण यौगिकहरू पाइन्छन्।

आँखाको स्वास्थ्य (Eye Health): ल्युटिन र जियाजान्थिन जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूले आँखालाई पराबैंगनी किरण (UV rays) बाट बचाउने र उमेरसँगै हुने दृष्टिविहीनता (Macular degeneration) को जोखिमलाई कम गर्ने वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्।

क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticancer properties): केही प्रयोगशाला अनुसन्धानहरूले एभोकाडोको अर्कले प्रोस्टेट क्यान्सर (Prostate cancer) का कोषिकाहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्ने देखाएका छन्।

पोषण अवशोषण (Nutrient Absorption): सलादमा एभोकाडो मिसाएर खाँदा अन्य तरकारीहरूमा पाइने बोसोमा घुल्ने भिटामिनहरू (Fat-soluble vitamins जस्तै A, D, E, K) को अवशोषण क्षमता शरीरमा धेरै गुणाले बढ्ने प्रमाणित भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि एभोकाडो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ:

क्यालोरीको मात्रा (High Calories): यसमा क्यालोरी र बोसोको मात्रा उच्च हुने भएकाले तौल घटाउन चाहने व्यक्तिहरूले यसको सेवन सीमित मात्रामा (Portion control) गर्नु पर्दछ।

एलर्जी (Latex-fruit syndrome): रबर (Latex) बाट एलर्जी हुने व्यक्तिहरूलाई एभोकाडो खाँदा पनि एलर्जी (चिलाउने, सुन्निने) हुन सक्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney Patients): यसमा पोटासियमको मात्रा धेरै हुने भएकाले मिर्गौलाको समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नु पर्दछ।

दोष अनुसारको सावधानी (Dosha-specific warnings): यो 'गुरु' (Heavy) र 'स्निग्ध' (Unctuous) हुने भएकाले कफ प्रकृतिका (Kapha prakriti) व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्दा तौल बढ्ने र पाचन सुस्त हुने सम्भावना रहन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लो वा मख्खन जस्तो गुण भएको (Unctuous/Oily)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता बढाउने र स्मरणशक्ति तेज गर्ने तत्त्व (Brain tonic)।

बृंहण (Brimhana): शरीरलाई पोषण दिने र तौल बढाउन मद्दत गर्ने गुण (Nourishing)।

फाइटोस्टेरोल (Phytosterols): बिरुवामा पाइने एक प्रकारको प्राकृतिक बोसो जसले शरीरको खराब कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्छ (Plant sterols that lower cholesterol)।

अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress): शरीरमा हानिकारक फ्री रेडिकलहरू र एन्टिअक्सिडेन्टहरू बीचको असन्तुलन जसले कोषिकाहरूलाई नष्ट गर्छ (Imbalance between free radicals and antioxidants)।

हाइपोलिपिडेमिक (Hypolipidemic): रगतमा रहेको बोसो वा कोलेस्ट्रोलको मात्रालाई कम गर्ने औषधीय गुण (Cholesterol-lowering property)।

भुइँकटहर (बहुनेत्रफल / Ananas comosus)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र फलफूलको सूचीमा अत्यन्तै लोकप्रिय र स्वादिष्ट फलको रूपमा 'भुइँकटहर' परिचित छ। यसलाई संस्कृतमा 'बहुनेत्रफल' वा 'अनन्नास' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'अनानास कोमोसस' (Ananas comosus) हो। यो ब्रोमेलियासी (Bromeliaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। बाहिरी आवरणमा काँडाजस्ता आँखा हुने भएकाले यसलाई संस्कृतमा बहुनेत्रफल भनिएको हो। नेपालका तराई र पहाडी भूभागमा यसको खेती व्यापक रूपमा गरिन्छ।

नेपाली समाजमा भुइँकटहरलाई केवल फलको रूपमा मात्र नभई विभिन्न धार्मिक कार्यहरू, पूजाआजा र चाडपर्वहरूमा प्रसादको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको अमिलो-गुलियो स्वादले गर्दा यसलाई जुस, सलाद, अचार र विभिन्न परिकारहरूमा स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्छ। ऐतिहासिक रूपमा दक्षिण अमेरिकाबाट उत्पत्ति भएको मानिने यो फल कालान्तरमा विश्वभर फैलिएको हो र नेपाली भान्सामा यसले आफ्नो विशिष्ट स्थान बनाउन सफल भएको छ। परम्परागत रूपमा यसलाई पाचन सुधार गर्न र शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा भुइँकटहरको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' र 'प्रिय निघण्टु' जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको फाइदाहरूको उल्लेख गरिएको छ।

भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुण वर्णन गर्दै भनिएको छ:

"बहुनेत्रफलं चाम्लं कृमिघ्नं मधुरं सरम् ।

बल्यं वातहरं रुच्यं श्लेष्मलं तर्पणं गुरु॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: बहुनेत्रफल (भुइँकटहर) अमिलो र गुलियो स्वादको हुन्छ। यसले पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्छ (कृमिघ्न), शरीरलाई बल प्रदान गर्छ (बल्य), वात दोषलाई नाश गर्छ, खानामा रुचि बढाउँछ, कफ बढाउँछ, शरीरलाई तृप्ति दिन्छ र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (गुलियो) र अम्ल (अमिलो)
गुण (Qualities)	गुरु (पचाउन भारी) र स्निग्ध (चिल्लो/नरम)
वीर्य (Potency)	शीत (चिसो)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (गुलियो)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (घटाउने) तर कफ दोषलाई बढाउने

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा भुइँकटहरलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। खानामा रुचि नहुँदा वा अपच हुँदा भुइँकटहरको ताजा रस ४०-५० मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै बिरे नुन र मरिचको धुलो मिसाएर पिउनाले पाचन शक्ति बढ्छ र भोक लाग्छ। विशेषगरी बालबालिकाको पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेमा काँचो भुइँकटहरको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा खुवाउने परम्परागत चलन छ। यसले कीराहरूलाई नष्ट गरी दिसाको माध्यमबाट बाहिर निकाल्छ।

पिसाब पोल्ने वा पिसाब कम आउने समस्यामा पाकेको भुइँकटहरको रस २५-५० मिलिलिटर नियमित पिउनाले पिसाब खुलाउँछ र मिर्गौलाको पत्थरीलाई पगाल्न मद्दत गर्छ। महिनावारीको समयमा हुने अत्यधिक दुखाइ कम गर्न काँचो भुइँकटहरको गुदीको प्रयोग गरिन्छ। यसले पाठेघरको मांसपेशीलाई आराम दिन्छ। यसका साथै, घाँटीको खसखस र कफ जमेको समस्यामा भुइँकटहरको पातको रस निकालेर त्यसमा मह र मरिच मिसाएर खाँदा राहत मिल्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

भुइँकटहरमा पाइने औषधीय गुणहरूले यसलाई एक उत्कृष्ट प्राकृतिक औषधि बनाउँछ। यसमा पाइने 'ब्रोमेलेन' (Bromelain) नामक इन्जाइमले शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुजन र दुखाइलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। विशेषगरी जोर्नीको दुखाइ (Osteoarthritis) मा यो अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। ब्रोमेलेनले मृत तन्तुहरूलाई हटाएर नयाँ तन्तु निर्माणमा सहयोग गर्छ, जसले गर्दा शल्यक्रियापछिको घाउ वा अन्य चोटपटक छिटो निको हुन्छ।

यसले प्रोटिनलाई टुक्र्याउन मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मासु वा भारी खाना खाएपछि यसको सेवन गर्दा खाना सजिलै पच्छ। यसमा उच्च मात्रामा भिटामिन सी पाइने भएकाले यसले शरीरको रोग

प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र रुघाखोकी जस्ता संक्रमणबाट बचाउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार ताजा फलको रस २५ देखि ५० मिलिलिटरसम्म र ताजा फल ५० देखि १०० ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

भुइँकटहर पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा पाइने भिटामिन सी (Vitamin C) ले एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ, छालालाई स्वस्थ राख्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। म्याङ्गनिज (Manganese) हड्डीको विकास र मेटाबोलिजम (Metabolism) को लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले कब्जियत हुन दिँदैन र आन्द्राको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्छ। यसमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (B-Complex Vitamins) अन्तर्गत भिटामिन बी१, बी६ र फोलेट पाइन्छ, जसले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। पोटासियम र कपर (Potassium and Copper) ले क्रमशः रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र रातो रक्तकोषिका निर्माणमा सहयोग गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

भुइँकटहरको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार भुइँकटहरको रसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउन र स्मरणशक्ति ह्रास हुने समस्या (Amnesia) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले मस्तिष्कलाई अक्सिडेटिभ तनावबाट बचाउँछ। यसमा पाइने भिटामिन बी कम्प्लेक्स र म्याङ्गनिजले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ।

भुइँकटहरमा मेलाटोनिन (Melatonin) को स्तर बढाउने गुण हुन्छ, जसले गर्दा अनिद्राको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदमा ताजा र रसिलो फलफूललाई सात्विक मानिन्छ। यसको सेवनले मनमा शान्ति, खुसी र सकारात्मक ऊर्जाको सञ्चार गर्छ। यसले मेध्य (Medhya) अर्थात् मस्तिष्कलाई पोषण दिने टोनिकको रूपमा पनि काम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि भुइँकटहरका परम्परागत उपयोगहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। ब्रोमेलेन (Bromelain) भुइँकटहरमा पाइने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सक्रिय रासायनिक यौगिक (Active chemical compound) हो। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि ब्रोमेलेनमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), रगत जम्न नदिने (Anticoagulant) र क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्ने (Anticancer) गुणहरू हुन्छन्।

यसमा पाइने भिटामिन सी, फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) र फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गर्छन्, जसले गर्दा मुटुको रोग र अन्य दीर्घकालीन रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ। अनुसन्धानहरूले देखाएअनुसार भुइँकटहरको अर्कले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरियाहरू (जस्तै: E. coli) को वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, जसले यसको एन्टिमाइक्रोबियल प्रभाव (Antimicrobial Effect) लाई पुष्टि गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

भुइँकटहर स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भए तापनि केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। काँचो भुइँकटहर वा यसको रसले पाठेघर खुम्च्याउने (Uterotonic) काम गर्न सक्छ, जसले गर्दा गर्भपतनको जोखिम हुन सक्छ। त्यसैले गर्भवती महिलाहरूले काँचो भुइँकटहर खानु हुँदैन। पाकेको फल भने सीमित मात्रामा खान सकिन्छ।

यसले कफ बढाउने भएकाले चिसो लागेको, दम वा कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन। रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) खाइरहेका व्यक्तिहरूले यसको धेरै सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि ब्रोमेलेनले पनि रगत पातलो बनाउने काम गर्छ। केही व्यक्तिहरूलाई ब्रोमेलेनको कारणले मुख वा ओठमा चिलाउने वा एलर्जी हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा यसको सेवन बन्द गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ
कृमिघ्न (Krimighna)	पेट वा आन्द्रामा रहेका हानिकारक कीरा वा जुकाहरूलाई नष्ट गर्ने औषधीय गुण (Anthelmintic)।
बल्य (Balya)	शरीरलाई बल, ऊर्जा र पोषण प्रदान गर्ने तत्त्व (Strength-promoting / Tonic)।
गुरु (Guru)	पचाउन भारी वा समय लाग्ने गुण, जसले लामो समयसम्म भोक लाग्न दिँदैन (Heavy to digest)।
स्निग्ध (Snigdha)	शरीरमा चिल्लोपना वा नमी प्रदान गर्ने गुण, जसले रुखोपना हटाउँछ (Unctuous / Oily)।
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।
वीर्य (Virya)	कुनै पनि जडीबुटी वा खानाको शरीरमा पर्ने तातो वा चिसो प्रभाव (Potency)।

तरबुजा (कालिङ्ग / Citrullus lanatus)

१. परिचय (Introduction)

तरबुजा नेपाली भान्सा र जनजीवनमा ग्रीष्म ऋतुको एक अत्यन्त लोकप्रिय र शीतलता प्रदान गर्ने फल हो। यसलाई संस्कृतमा 'कालिङ्ग', 'कालिन्द', 'कृष्णबीज' वा 'सुवर्तुल' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'सिट्रुलस लानाटस' (Citrullus lanatus) हो। यो फल कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। बाहिरबाट कडा र हरियो बोक्रा हुने यस फलको भित्री भाग रातो, रसिलो र गुलियो हुन्छ जसमा प्रशस्त मात्रामा पानी र काला बीजहरू रहेका हुन्छन्।

नेपाली समाजमा गर्मीयाममा शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न र तिर्खा मेटाउन तरबुजाको प्रयोग व्यापक रूपमा गरिन्छ। तराईदेखि पहाडसम्मका बजारहरूमा गर्मी महिनामा यो फल प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। परम्परागत रूपमा यसलाई काटेर सिधै खाने वा यसको रस निकालेर पिउने चलन छ। यसले शरीरमा पानीको कमी हुन नदिने र तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले यसको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व पनि त्यत्तिकै रहेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थ 'भावप्रकाश निघण्टु' मा तरबुजा (कालिङ्ग) को गुण र महत्त्वलाई स्पष्ट रूपमा वर्णन गरिएको छ। यस ग्रन्थमा उल्लेख गरिएको श्लोक यस प्रकार छ:

कालिन्दं कृष्णबीजं स्यात्कालिङ्गञ्च सुवर्तुलम्।
कालिन्दं ग्राहि वृक्पित्तशुक्रहृच्छीतलं गुरु। पक्वन्तु सोष्णं सक्षारं पित्तलं
कफवातजित्॥

नेपाली अनुवाद: कालिन्द, कृष्णबीज, कालिङ्ग र सुवर्तुल यसका संस्कृत नामहरू हुन्। काँचो तरबुजाले मललाई बाँध्ने (ग्राही), मिर्गौला (Kidneys), पित्त, शुक्र र मुटुको लागि हितकर, शीतल र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ। तर पाकेको तरबुजा भने केही उष्ण (तातो), क्षारयुक्त, पित्त बढाउने र कफ तथा वात दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू:

रस (Taste): मधुर (गुलियो)

गुण (Qualities): गुरु (भारी), स्निग्ध (चिल्लो)

वीर्य (Potency): शीत (चिसो)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (गुलियो)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा कफ दोष बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा तरबुजालाई केवल फलको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी गर्मी मौसममा हुने पिसाब पोल्ने समस्या (Dysuria) र शरीरमा पानीको कमी (Dehydration) हुँदा यसको सेवनलाई अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि:

पिसाब पोल्ने समस्यामा: तरबुजाको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री वा सख्खर मिसाएर पिउनाले पिसाब पोल्ने समस्या तत्काल कम हुन्छ र मिर्गौलाको कार्यक्षमतामा सुधार आउँछ।

थकान र कमजोरीमा: गर्मीको कारणले हुने थकान र कमजोरी हटाउन तरबुजाको रातो गुदीमा थोरै बिरे नुन (Black salt) छर्केर खानाले शरीरमा इलेक्ट्रोलाइट्सको सन्तुलन कायम भई तत्काल ऊर्जा प्राप्त हुन्छ।

कब्जियत र पेटको गर्मीमा: बिहान खाली पेटमा तरबुजाको सेवन गर्नाले पेटको गर्मी शान्त हुन्छ र यसमा रहेको फाइबरले दिसा खुलाउन मद्दत गर्दछ।

बीजको प्रयोग: तरबुजाका बीजहरूलाई धोएर, सुकाएर र भुटेर खानाले शरीरलाई आवश्यक खनिज पदार्थहरू प्राप्त हुन्छन् र यसले शारीरिक बल बढाउन मद्दत गर्दछ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तरबुजामा विभिन्न औषधीय गुणहरू रहेका छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्दछन्। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory), एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र मूत्रवर्धक (Diuretic) गुणहरू पाइन्छन्।

यसको मूत्रवर्धक गुणले मिर्गौला र पिसाबथैलीलाई सफा राख्न मद्दत गर्दछ, जसले गर्दा पत्थरी (Kidney stones) हुने जोखिम कम हुन्छ। यसमा पाइने पोटासियम र म्याग्नेसियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। साथै, यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्ने र रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्ने कार्य गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार, यसको सेवनले शरीरको आन्तरिक तापक्रमलाई सन्तुलनमा राख्न र पित्तजन्य विकारहरूलाई शान्त पार्न मद्दत गर्दछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तरबुजा पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण फल हो। यसमा लगभग ९२ प्रतिशत पानी हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै यसमा निम्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्:

भिटामिनहरू: यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन मद्दत गर्दछ।

खनिज पदार्थ: पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरूले मांसपेशी र स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट: यसमा 'लाइकोपिन' (Lycopene) नामक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

फाइबर: यसमा रहेको फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तरबुजाको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। यसमा पाइने भिटामिन 'बी६' (Vitamin B6) ले मस्तिष्कमा न्युरोट्रान्समिटरहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्दछ, जसले मुडलाई सन्तुलित राख्न र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट, तरबुजाको शीत वीर्यले मस्तिष्कलाई शीतलता प्रदान गर्दछ र क्रोध वा चिडचिडापन जस्ता पित्तजन्य मानसिक विकारहरूलाई शान्त पार्छ। यसले सात्त्विक गुणलाई बढावा दिन्छ, जसले गर्दा मन शान्त हुन्छ र एकाग्रता (Concentration) तथा स्मरणशक्ति (Memory) मा सुधार आउँछ। राम्रो निद्रा (Sleep quality) को लागि पनि यसको सेवन लाभदायक मानिन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तरबुजाका परम्परागत र आयुर्वेदिक फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूका अनुसार यसमा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिक 'लाइकोपिन' (Lycopene) ले मुटुसम्बन्धी रोगहरू र केही प्रकारका क्यान्सरको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।

यसैगरी, यसमा 'सिट्रुलिन' (Citrulline) नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले शरीरमा नाइट्रिक अक्साइडको स्तर बढाउँछ। यसले रक्तनलीहरूलाई फराकिलो बनाउन (Vasodilation) मद्दत गर्दछ, जसको फलस्वरूप रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ र मांसपेशीको दुखाइ (Muscle soreness) कम हुन्छ। यसको उच्च पानीको मात्रा र इलेक्ट्रोलाइट्सले शरीरलाई निर्जलीकरण (Dehydration) बाट बचाउने कुरा वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित भइसकेको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि तरबुजा स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर यसको सेवन गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरू: यसको शीत गुण हुने भएकाले चिसो, खोकी वा दमको समस्या भएका र कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

पाचन समस्या: यसमा पानी र फाइबरको मात्रा बढी हुने भएकाले धेरै खाँदा पेट फुल्ने वा पखाला लाग्ने समस्या हुन सक्छ।

मधुमेह (Diabetes): यसमा प्राकृतिक चिनीको मात्रा हुने भएकाले मधुमेहका बिरामीहरूले चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सीमित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

खानासँगको संयोजन: आयुर्वेदका अनुसार तरबुजालाई दूध वा अन्य भारी खानेकुराहरूसँग मिसाएर खानु हुँदैन, यसले पाचन प्रक्रियामा अवरोध ल्याउन सक्छ। यसलाई सधैँ एक्लै खानु उत्तम मानिन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

सुवर्तुल (Suvartula): पूर्ण रूपमा गोलो आकार भएको (Perfectly round)।

ग्राही (Grahi): मललाई बाँध्ने वा तरल पदार्थलाई सोस्ने गुण भएको (Moisture absorbing/Bowel binding)।

वृक्क (Vrukka): मिर्गौला (Kidneys)।

वीर्य (Virya): कुनै पनि औषधी वा आहारको सक्रिय शक्ति वा प्रभाव, जस्तै शीत वा उष्ण (Potency)।

विपाक (Vipaka): पाचन प्रक्रिया पूरा भइसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

मूत्रवर्धक (Diuretic): पिसाबको मात्रा बढाउने र शरीरबाट विकारहरू बाहिर निकाल्ने गुण।

काँक्रो (त्रपुष / Cucumis sativus)

१. परिचय (Introduction)

काँक्रो नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र अपरिहार्य तरकारी हो। यसलाई संस्कृतमा 'त्रपुष', 'सुशीतल' वा 'कण्टालु' भनिन्छ भने यसको वैज्ञानिक नाम 'कुकुमिस साटिभस' (Cucumis sativus) हो। यो कुकुरबिटेसी (Cucurbitaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपाली जनजीवनमा काँक्रोको प्रयोग सलाद, अचार, र तरकारीको रूपमा व्यापक रूपमा गरिन्छ। विशेषगरी गर्मी मौसममा यसको सेवनले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्ने भएकाले यसको महत्त्व अझ बढी हुन्छ।

ऐतिहासिक दृष्टिकोणले हेर्दा, काँक्रोको उत्पत्ति भारतीय उपमहाद्वीपमा भएको मानिन्छ र हजारौं वर्षदेखि यसको खेती र प्रयोग हुँदै आएको छ। नेपाली संस्कृतिमा काँक्रोको विशेष स्थान छ; विभिन्न चाडपर्व, पूजाआजा र भोजभतेरमा यसको अचार (विशेषगरी काँक्रोको खल) अनिवार्य जस्तै मानिन्छ। आयुर्वेदमा यसलाई एक उत्तम प्राकृतिक शीतलक (Natural coolant) र मूत्रवर्धक (Diuretic) औषधिको रूपमा वर्णन गरिएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा काँक्रोको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। आचार्य भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु'को आम्रादिफलवर्गमा काँक्रोको गुणधर्म यसरी वर्णन गरिएको छ:

"त्रपुषं मधुरं शीतं रूक्षं पित्तकफापहम्।

मूत्रकृच्छ्रहरं बल्यं तृष्णादाहविनाशनम्॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: काँक्रो स्वादमा गुलियो (मधुर), वीर्यमा शीतल (चिसो) र गुणमा रूक्ष (सुख्खा) हुन्छ। यसले पित्त र कफ दोषलाई नाश गर्दछ। यसले पिसाब पोल्ने समस्या (मूत्रकृच्छ्र) हटाउँछ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ र तिर्खा तथा शरीरको जलन (दाह) लाई नाश गर्दछ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणमा काँक्रोको रस (Taste) मधुर (Sweet) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light) र रूक्ष (Dry) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cold) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले मुख्यतया पित्तशामक (Pacifies Pitta) को काम गर्छ भने पाकेको काँक्रोले कफ बढाउने गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा काँक्रोलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Dysuria) मा काँक्रोको रस निकालेर त्यसमा थोरै

मिश्री वा जिराको धुलो मिसाएर दिनको दुई-तीन पटक पिउनाले पिसाब खुलाउँछ र पोल्न कम गर्छ। गर्मीको कारणले शरीर पोल्ने वा अत्यधिक तिर्खा लाग्ने समस्या (Burning sensation and excessive thirst) मा काँक्रोको टुक्राहरू चपाएर खाँदा वा यसको रस पिउँदा तुरुन्तै शीतलता प्राप्त हुन्छ।

आँखा थाकेको वा सुन्निएको बेला (Eye fatigue and puffiness) काँक्रोको गोलो टुक्रा काटेर बन्द आँखाको ढकनीमाथि पन्ध्रदेखि बीस मिनेट राख्नाले आँखालाई आराम मिल्छ र सुन्निएको कम हुन्छ। निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) मा काँक्रोको बीउको धुलोलाई पानीमा पिसेर निधारमा लेप लगाउनाले वा काँक्रोको रसले टाउकोमा मालिस गर्नाले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्दछ। घामले डढेको छाला (Sunburn) वा डन्डीफोर जस्ता छालाको समस्या (Skin issues) मा काँक्रोको रस वा लेप लगाउनाले छालालाई शीतलता प्रदान गर्छ र दागहरू कम गर्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र आयुर्वेद दुवैले काँक्रोका विभिन्न औषधीय गुणहरूलाई प्रमाणित गरेका छन्। काँक्रोमा प्रशस्त मात्रामा पानी र पोटासियम हुने भएकाले यसले मूत्रवर्धक कार्य (Diuretic action) गर्दछ। यसले मिर्गौलाको कार्यक्षमता बढाउँछ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यसमा पाइने तत्वहरूले प्रदाहनाशक कार्य (Anti-inflammatory action) गर्दछन्, जसले शरीरभित्र र बाहिरको सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ। त्यसैले यो ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) र छालाको प्रदाहमा लाभदायक हुन्छ।

काँक्रोमा पाइने फाइबर र पानीले पाचन सुधार (Digestive aid) गर्न मद्दत गर्छ र कब्जियत (Constipation) हुनबाट रोक्छ। यसमा रहेको पोटासियम र म्याग्नेसियमले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई रक्तचाप नियन्त्रण (Blood pressure regulation) गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। काँक्रोको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic index) निकै कम हुने भएकाले यो मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic properties) का लागि एक उत्तम आहार हो। यसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

काँक्रो पोषणको दृष्टिकोणले अत्यन्तै लाभदायक तरकारी हो। यसको करिब पन्चानब्बेदेखि छयानब्बे प्रतिशत भाग पानीले बनेको हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड (Hydrated) राख्न मद्दत गर्छ। काँक्रोमा भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन हड्डीको स्वास्थ्य र रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) का लागि आवश्यक हुन्छ। यसका साथै यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) पनि पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

यसमा पोटासियम, म्याग्नेसियम, र म्याङ्गनिज जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन्। काँक्रोको बोक्रामा अघुलनशील फाइबर (Insoluble fiber) पाइन्छ, जसले आन्द्राको सफाई गर्न मद्दत गर्छ। यो अत्यन्तै कम क्यालोरी (Calories) भएको खानेकुरा हो। एक सय ग्राम काँक्रोमा करिब पन्ध्र क्यालोरी मात्र हुन्छ, त्यसैले तौल घटाउन चाहनेहरूका लागि यो उत्तम विकल्प हो।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा काँक्रोलाई 'मेध्य' (मस्तिष्कलाई पोषण दिने) गुण भएको मानिन्छ। यसको शीतवीर्य (Cooling potency) ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। काँक्रोमा पाइने भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) ले स्नायु प्रणालीलाई शान्त राख्न र मानसिक तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने 'फिसेटिन' (Fisetin) नामक एन्टिअक्सिडेन्टले मस्तिष्कका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ र मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) तथा स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। काँक्रोको सेवनले शरीरको आन्तरिक तापक्रम सन्तुलनमा राख्छ र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार भई गहिरो र शान्त निद्रा लाग्न मद्दत पुग्छ। आयुर्वेदका अनुसार काँक्रो एक सात्विक आहार हो। यसको सात्विक गुण (Sattvic properties) ले मनमा शान्ति, एकाग्रता र सकारात्मक सोचको विकास गराउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले काँक्रोमा रहेका विभिन्न सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) र तिनका फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेका छन्। काँक्रोमा पाइने कुकुरबिटासिन (Cucurbitacins) नामक यौगिकमा क्यान्सर प्रतिरोधी (Anti-cancer) गुणहरू रहेको वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यसले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स र ट्यानिन (Flavonoids and Tannins) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको उमेर बढ्ने प्रक्रिया (Aging process) लाई सुस्त बनाउँछन्। काँक्रोमा पाइने सिलिका (Silica) ले जोर्नी र तन्तुहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ। यसमा पाइने पाइनोरेसिनोल (Pinoresinol) जस्ता लिग्नान्स (Lignans) ले मुटुको रोग र केही प्रकारका क्यान्सरको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि काँक्रो स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। काँक्रोको प्रकृति चिसो हुने भएकाले कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरू, जसलाई चिसो, खोकी, दम वा श्वासप्रश्वासको समस्या छ, उनीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन,

विशेषगरी रातिको समयमा। कमजोर पाचन शक्ति भएका व्यक्तिहरूलाई काँक्रो पचाउन गाह्रो हुन सक्छ र यसले पेट फुल्ने (Bloating) वा ग्यासको समस्या निम्त्याउन सक्छ।

गर्भावस्था र स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि काँक्रो खानु सुरक्षित मानिन्छ, तर अत्यधिक मात्रामा खाँदा बारम्बार पिसाब लाग्ने समस्या हुन सक्छ। काँक्रो खाएलगत्तै पानी पिउनु हुँदैन, किनकि यसले पाचन प्रक्रियालाई सुस्त बनाउन सक्छ र पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मूत्रकृच्छ्र (Mutrakrichra): पिसाब फेर्दा पोल्ने वा दुख्ने समस्या (Dysuria)।

शीतवीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency)।

पित्तशामक (Pitta Shamaka): शरीरको उष्णता वा पित्त दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifying Pitta dosha)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता र स्मरणशक्ति बढाउने तत्व (Brain tonic)।

रूक्ष (Ruksha): सुख्खापन ल्याउने गुण (Dry quality)।

दाह (Daha): शरीरको भित्री वा बाहिरी भागमा हुने जलन (Burning sensation)।

फलामे भाँडा (लोह पात्र / Ferrum / Iron Cookware)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा फलामे भाँडाकुँडाको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। यसलाई नेपालीमा 'फलामे भाँडा' वा 'कराही', संस्कृतमा 'लोह पात्र' (Loha Patra) र वैज्ञानिक भाषामा 'फेरम' (Ferrum - Iron) भनिन्छ। नेपालका गाउँघरदेखि सहरबजारसम्म तरकारी भुट्न, दाल झान्न र अन्य खानेकुरा पकाउन फलामे कराही, तावा र कसौंडीको प्रयोग गर्ने परम्परा रहेको छ। यो केवल खाना पकाउने साधन मात्र नभई स्वास्थ्य रक्षाको एक महत्त्वपूर्ण माध्यम पनि हो।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा फलामे भाँडाको विशेष महत्त्व छ। सुत्केरी महिलालाई खुवाइने ज्वानोको झोल, सुत्केरी मसला र गेडागुडीको रस फलामे भाँडामै पकाउने चलन छ। यसले शरीरमा रगतको कमी हुन नदिने र सुत्केरी अवस्थामा गुमेको ऊर्जा फर्काउन मद्दत गर्ने जनविश्वास छ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले फलामको खानीबाट फलाम निकालेर स्थानीय आरनहरूमा भाँडाकुँडा निर्माण गर्ने गर्दथे, जसले गर्दा भान्सामा फलामको नियमित प्रयोग सुनिश्चित हुन्थ्यो।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा फलाम (लोह) लाई एक उत्कृष्ट रसायन र स्वास्थ्यवर्द्धक धातुको रूपमा वर्णन गरिएको छ। रसतरङ्गिणी, रसरत्नसमुच्चय र भावप्रकाश निघण्टु जस्ता ग्रन्थहरूमा लोहको गुण र महत्त्वबारे विस्तृत चर्चा गरिएको छ। रसरत्नसमुच्चयमा लोहको महत्त्वबारे यस्तो श्लोक पाइन्छ:

"आयुष्प्रदाता बलवीर्यकर्ता रोगप्रहर्ता मदनस्य कर्ता।
अयःसमानं न हि किञ्चिदन्यद्रसायनं श्रेष्ठतमं हि जन्तो ॥" (रसरत्नसमुच्चय ५/१४९)

नेपाली अनुवाद: फलाम (लोह) ले आयु प्रदान गर्दछ, बल र वीर्य बढाउँछ, रोगहरू नष्ट गर्दछ र कामशक्ति बढाउँछ। प्राणीहरूका लागि फलाम समान उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenative) अरू कुनै छैन।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Taste): कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet)

गुण (Qualities): गुरु (Heavy), रुक्ष (Dry)

वीर्य (Potency): शीत (Cold)

विपाक (Post-digestive effect): कटु (Pungent)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अत्यधिक प्रयोगले वात बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा फलामे भाँडालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी रक्तअल्पता (Anemia), कमजोरी र सुत्केरी अवस्थामा यसको प्रयोग अनिवार्य जस्तै मानिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

रक्तअल्पता (Anemia) को लागि: फलामे कराहीमा गोलभेँडा, पालुङ्गो वा अन्य अमिलो (Acidic) तरकारी पकाउँदा फलामको तत्त्व खानामा मिसिन्छ। यसरी पकाएको खाना नियमित खाँदा रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को मात्रा बढ्छ।

सुत्केरीको कमजोरी हटाउन: फलामे भाँडामा घिउ तताएर त्यसमा ज्वानो, मेथी र अन्य जडीबुटी फुराई झोल बनाएर सुत्केरीलाई खुवाउने चलन छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्नुका साथै रगतको कमी हुन दिँदैन।

कलेजो र फियोको स्वास्थ्य (Liver and Spleen Health): फलामे भाँडामा पकाएको गेडागुडीको रस वा दाल नियमित पिउनाले कलेजो र फियोको कार्यक्षमतामा सुधार आउने परम्परागत विश्वास छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

फलामे भाँडामा पकाएको खानाले शरीरमा औषधीय प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा लोह भस्म (Iron ash) लाई पाण्डु रोग (Anemia), कामला (Jaundice), र यकृत प्लीहा वृद्धि (Liver and spleen enlargement) को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। फलामे भाँडामा खाना पकाउँदा पनि यस्तै प्रकारको सुस्त तर निरन्तर औषधीय लाभ प्राप्त हुन्छ।

यसले शरीरमा रक्त निर्माण (Hematopoiesis) प्रक्रियालाई उत्तेजित गर्दछ। फलामले रातो रक्तकोष (Red Blood Cells) को निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ, जसले गर्दा शरीरका सबै अङ्गहरूमा अक्सिजनको आपूर्ति सहज हुन्छ। यसका साथै, यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र थकान तथा कमजोरी (Fatigue and Weakness) हटाउन मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदका अनुसार, यसले शरीरका धातुहरू (Tissues) लाई पोषण प्रदान गरी समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

फलामे भाँडामा खाना पकाउँदा खानाको पोषणात्मक मूल्यमा उल्लेखनीय वृद्धि हुन्छ। विशेषगरी अमिलो वा रसदार खानेकुरा (जस्तै: गोलभेँडा, कागती, इमली) फलामे भाँडामा पकाउँदा भाँडाबाट फलाम (Iron) का कणहरू खानामा घुल्छन्।

यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने आहारजन्य फलाम (Dietary Iron) को आपूर्ति गर्दछ। फलाम शरीरको लागि एक अत्यावश्यक खनिज (Essential Mineral) हो, जुन हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) र मायोग्लोबिन (Myoglobin) को मुख्य घटक हो। यसले कोषहरूमा अक्सिजन ढुवानी गर्न, ऊर्जा उत्पादन गर्न र इन्जाइमहरूको कार्यमा मद्दत गर्दछ। शाकाहारी भोजन गर्नेहरूका लागि फलामे भाँडामा पकाएको खाना फलामको एक उत्कृष्ट र प्राकृतिक स्रोत हो।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

फलामे भाँडामा पकाएको खानाले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। मस्तिष्कको उचित कार्यका लागि अक्सिजनको निरन्तर आपूर्ति आवश्यक हुन्छ, जुन स्वस्थ रातो रक्तकोषहरूमा निर्भर गर्दछ। फलामको कमीले मस्तिष्कमा अक्सिजनको कमी (Cerebral Hypoxia) हुन सक्छ, जसले गर्दा एकाग्रतामा कमी, स्मरणशक्ति ह्रास र चिडचिडापन (Irritability) जस्ता समस्याहरू देखा पर्छन्।

फलामे भाँडाको प्रयोगले शरीरमा फलामको मात्रा सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कमा अक्सिजनको प्रवाह राम्रो हुन्छ। यसले स्मरणशक्ति (Memory), एकाग्रता (Concentration) र समग्र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive Function) मा सुधार ल्याउँछ। आयुर्वेदमा फलामलाई मेध्य (Brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ, जसले मानसिक थकान कम गरी मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि फलामे भाँडामा खाना पकाउँदा हुने फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि फलामे भाँडा (Cast Iron Cookware) मा खाना पकाउँदा खानामा फलामको मात्रा (Iron Content) उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ। विशेषगरी भिटामिन सी (Vitamin C) युक्त वा अम्लीय (Acidic) खानेकुरा पकाउँदा फलामको अवशोषण (Leaching of Iron) बढी हुन्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूका अनुसार, फलामे भाँडामा पकाएको खाना नियमित खाँदा रगतमा हेमोग्लोबिनको स्तर (Hemoglobin Levels) बढ्छ र फलामको कमीले हुने रक्तअल्पता (Iron Deficiency Anemia) को जोखिम कम हुन्छ। यसले शरीरमा ऊर्जा चयापचय (Energy Metabolism) र डीएनए संश्लेषण (DNA Synthesis) मा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। तसर्थ,

आधुनिक पोषण विज्ञानले पनि फलामे भाँडाको प्रयोगलाई एक सुरक्षित र प्रभावकारी प्राकृतिक फलाम पूरक (Natural Iron Supplement) को रूपमा मान्यता दिएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

फलामे भाँडाको प्रयोग फाइदाजनक भए तापनि केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ।

हेमोक्रोमाटोसिस (Hemochromatosis) वा शरीरमा फलामको मात्रा बढी हुने समस्या भएका व्यक्तिहरूले फलामे भाँडामा पकाएको खाना खानु हुँदैन।

फलामे भाँडामा खाना पकाइसकेपछि तुरुन्तै अर्को भाँडामा खन्याउनुपर्छ, नत्र खानाको रङ कालो हुने र स्वाद बिग्रने (Metallic taste) हुन सक्छ।

फलामे भाँडालाई खिया (Rust) लाग्नबाट बचाउन धोइसकेपछि राम्ररी सुकाएर थोरै तेल दलेर राख्नुपर्छ।

अत्यधिक वात दोष (Vata Dosha) भएका व्यक्तिहरूले फलामे भाँडाको अत्यधिक प्रयोग गर्दा रुक्षता (Dryness) बढ्न सक्ने भएकाले घिउ वा तेलको उचित प्रयोग गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

लोह (Loha): फलाम (Iron), आयुर्वेदमा प्रयोग हुने एक महत्त्वपूर्ण धातु।

रसायन (Rasayana): शरीरका धातुहरूलाई पोषण दिने, आयु बढाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्ने औषधीय गुण (Rejuvenative therapy)।

पाण्डु रोग (Pandu Roga): शरीरमा रगतको कमी भई छाला पहेंलो हुने रोग, जसलाई आधुनिक चिकित्सामा रक्तअल्पता (Anemia) भनिन्छ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

हेमोग्लोबिन (Hemoglobin): रातो रक्तकोषमा पाइने प्रोटिन, जसले शरीरभरि अक्सिजन पुर्‍याउने काम गर्छ।

भस्म (Bhasma): धातु वा खनिजलाई विशेष विधिद्वारा प्रशोधन गरी बनाइएको खरानी जस्तो सूक्ष्म चूर्ण (Incinerated ash), जुन सजिलै पच्छ।

ताम्रजल (ताम्र जल / Copper-infused water)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र परम्परामा तामाको भाँडोमा पानी राखेर पिउने चलन निकै पुरानो र वैज्ञानिक छ। यसलाई नेपालीमा 'ताम्रजल' वा 'तामाको पानी' भनिन्छ भने संस्कृतमा 'ताम्र जल' वा 'उषःपान' को सन्दर्भमा 'ताम्रपात्रस्थितं तोयं' भनिन्छ। वैज्ञानिक दृष्टिकोणले यसलाई कपर-इन्फ्युज्ड वाटर (Copper-infused water) भनिन्छ। तामा (Copper) एक प्राकृतिक खनिज हो जसको रासायनिक सङ्केत Cu (Cuprum) हो। नेपाली समाजमा तामाको गाग्री, लोटा वा करुवामा रातभरि पानी राखेर बिहान खाली पेटमा पिउने परम्परागत अभ्यासलाई स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा, नेपाली संस्कृतिमा तामालाई पवित्र धातु मानिन्छ। पूजाआजा, व्रतबन्ध, विवाह जस्ता धार्मिक कार्यहरूमा तामाको भाँडो अनिवार्य मानिन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले तामाको भाँडोमा पानी भण्डारण गर्दा पानी शुद्ध हुने र त्यसमा रहेका हानिकारक कीटाणुहरू नष्ट हुने कुरा हजारौँ वर्ष अघि नै पत्ता लगाएका थिए। आधुनिक युगमा वाटर प्युरिफायर (Water purifier) आउनु अघि नेपाली घरहरूमा पानी शुद्धीकरण गर्ने मुख्य माध्यम नै तामा र पित्तलका भाँडाहरू थिए।

आयुर्वेदमा तामाको भाँडोमा कम्तीमा ८ देखि १० घण्टासम्म राखिएको पानीलाई 'ताम्रजल' भनिन्छ। यसरी राख्दा तामाका केही अंश पानीमा घुल्छन्, जसलाई वैज्ञानिक भाषामा ओलिगोडाइनामिक प्रभाव (Oligodynamic effect) भनिन्छ। यस प्रक्रियाले पानीलाई प्राकृतिक रूपमा क्षारीय (Alkaline) बनाउँछ र शरीरको तापक्रम सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। नेपाली भान्सामा तामाको भाँडो केवल पानी राख्न मात्र नभई स्वास्थ्य र दीर्घायुको प्रतीकको रूपमा पनि स्थापित छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा ताम्रजलको महिमा र यसको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। महर्षि भावमिश्रद्वारा रचित 'भावप्रकाश निघण्टु' मा तामाको भाँडोमा राखिएको पानीको गुण र लाभको बारेमा स्पष्ट श्लोक उल्लेख गरिएको छ।

श्लोक:

"ताम्रपात्रस्थितं तोयं पिबेत् प्रातरुत्थितः।
तत् सर्वरोगनाशाय बलवर्णकरं परम्॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:
बिहान उठ्ने बित्तिकै तामाको भाँडोमा राखिएको पानी पिउनुपर्छ। यसले सम्पूर्ण रोगहरूलाई नष्ट गर्दछ र शरीरमा बल तथा कान्ति (चमक) प्रदान गर्नमा यो सर्वश्रेष्ठ छ।

यसका साथै आयुर्वेदमा 'उषःपान' (बिहान खाली पेटमा पानी पिउने विधि) को सन्दर्भमा पनि ताम्रजललाई उत्तम मानिएको छ। ताम्रजलका आयुर्वेदिक गुणहरूलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)
गुण (Qualities)	लघु (Light), रूक्ष (Dry), तीक्ष्ण (Piercing)
वीर्य (Potency)	शीत (Cooling) - तामा उष्ण भए पनि यसमा राखिएको पानीले शीतलता प्रदान गर्छ।
विपाक (Post-digestive effect)	कटु (Pungent)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	त्रिदोष शामक (त्रिदोष सन्तुलन गर्ने)। विशेष गरी कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा ताम्रजललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेष गरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। राति सुत्नुअघि तामाको लोटा वा गाग्रीमा सफा पानी भरेर राख्ने र बिहान उठ्ने बित्तिकै मनतातो वा सामान्य तापक्रमको उक्त पानी १ देखि २ गिलास खाली पेटमा पिउने चलन छ। यसले आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ र कब्जियत (Constipation) तथा अपच (Indigestion) हटाउँछ।

तामामा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुने भएकाले बाथ रोग (Arthritis) वा जोर्नी दुख्ने (Joint Pain) समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई नियमित रूपमा ताम्रजल पिउन सल्लाह दिइन्छ। यसका साथै, डन्डीफोर, दागधब्बा र छालाको सङ्क्रमण (Skin Problems) हटाउन पनि ताम्रजलको प्रयोग गरिन्छ। तामाले मेलानिन (Melanin) उत्पादनमा मद्दत गर्ने भएकाले यसले छालालाई घामको किरणबाट बचाउँछ र चमक ल्याउँछ। परम्परागत रूपमा, शरीरमा कुनै घाउ वा चोटपटक लाग्दा तामाको भाँडोमा राखिएको पानीले घाउ धुने चलन छ, जसले घाउमा सङ्क्रमण हुन दिँदैन र छिटो निको पार्छ (Wound Healing)।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

ताम्रजलमा विभिन्न प्रकारका औषधीय र उपचारात्मक गुणहरू पाइन्छन्, जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छन्। तामामा प्राकृतिक रूपमै ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसलाई नष्ट गर्ने क्षमता हुन्छ। यसको जीवाणुनाशक प्रभाव (Antimicrobial Action) ले पानीमा रहेका ई. कोलाई (E. coli) र साल्मोनेला (Salmonella) जस्ता हानिकारक जीवाणुहरूलाई केही घण्टामै नष्ट गर्छ। साथै, तामाले शरीरको भित्री र बाहिरी सुजनलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। यसको सुजन प्रतिरोधी (Anti-inflammatory) गुणले जोर्नीको दुखाइ, बाथ रोग र मांसपेशीको सुजनमा राहत प्रदान गर्छ।

पाचन प्रणाली सुधार (Digestive Health) का लागि ताम्रजल अत्यन्त उपयोगी छ। यसले पेटमा रहेका हानिकारक ब्याक्टेरियालाई नष्ट गरी पेटको अल्सर (Stomach ulcer), अपच र सङ्क्रमणलाई रोक्छ। यसले कलेजो र मिर्गौलाको कार्यक्षमतालाई पनि सुधार्छ। शरीरमा फलाम (Iron) को अवशोषण गर्न तामा अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। ताम्रजलको नियमित सेवनले शरीरमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) को स्तर बढाउन मद्दत गर्छ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट बचाउँछ। यसका अतिरिक्त, तामा थाइरोइड ग्रन्थिको सही कार्यसञ्चालनका लागि आवश्यक महत्त्वपूर्ण खनिज हो। ताम्रजलले थाइरोइड हर्मोनको उत्पादनलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ (Thyroid Regulation)।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

ताम्रजल आफैँमा कुनै क्यालोरी वा म्याक्रोन्युट्रिएन्ट (Macronutrient) युक्त पेय होइन, तर यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने सूक्ष्म पोषक तत्त्व (Micronutrient) प्रदान गर्छ। तामाको भाँडोमा ८-१० घण्टा पानी राख्दा पानीमा तामाका आयनहरू (Copper ions) घुल्छन्। यसले शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने तामा (Copper) को मात्रा पूर्ति गर्न मद्दत गर्छ।

तामाले शरीरमा फलामलाई सोस्न र त्यसलाई ऊर्जामा परिणत गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ (Iron Absorption)। तामा एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) पनि हो। यसले शरीरमा रहेका फ्री र्याडिकल्स (Free radicals) सँग लडेर कोषहरूको क्षति हुनबाट रोक्छ र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ। यसका साथै, तामाले शरीरमा नयाँ कोषहरू निर्माण गर्न र तन्तुहरूको मर्मत गर्न मद्दत गर्छ (Cellular Formation)।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा तामालाई 'मेध्य' (मस्तिष्कको क्षमता बढाउने) धातुको रूपमा लिइन्छ। ताम्रजलको सेवनले मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ। हाम्रो मस्तिष्कले स्नायु कोषहरू (Neurons) मार्फत सन्देशहरू आदानप्रदान गर्छ। यी कोषहरूको बाहिरी आवरणलाई माइलिन सिथ (Myelin sheath) भनिन्छ। तामाले यो आवरण निर्माण गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Brain Function) र स्मरणशक्ति (Memory) तीव्र हुन्छ।

ताम्रजलले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। यसले शरीरमा तनाव हर्मोन (Stress hormones) को स्तरलाई सन्तुलित राखी मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ र तनाव तथा चिन्ता न्यूनीकरण (Stress and Anxiety Reduction) गर्छ। त्रिदोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले ताम्रजलको नियमित सेवनले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sleep Quality) लाग्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार तामाको भाँडोमा राखिएको पानी सात्त्विक (Sattvic Properties) हुन्छ। यसले मनलाई शुद्ध बनाउँछ, क्रोध र चिडचिडापन कम गर्छ र सकारात्मक सोचको विकास गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि ताम्रजलका परम्परागत दाबीहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले तामाको भाँडोमा पानी राख्दा हुने परिवर्तनहरूलाई स्पष्ट पारेका छन्। विज्ञानका अनुसार जब पानीलाई तामाको भाँडोमा राखिन्छ, तामाका आयनहरू पानीमा घुल्छन्। यस प्रक्रियालाई ओलिगोडाइनामिक प्रभाव (Oligodynamic Effect) भनिन्छ। यसले पानीमा रहेका हानिकारक सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गरी पानीलाई पूर्ण रूपमा शुद्ध बनाउँछ।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि तामाको भाँडोमा राखिएको पानी प्राकृतिक रूपमा क्षारीय (Alkaline Water) हुन्छ। यसले शरीरको पीएच (pH) स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ र एसिडिटी (Acidity) कम गर्छ। अमेरिकन क्यान्सर सोसाइटी (American Cancer Society) का अनुसार तामाले रक्तचाप (Blood pressure) र मुटुको ढुकढुकीलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसले रगतमा खराब कोलेस्ट्रोल (Bad cholesterol) र ट्राइग्लिसराइड्स (Triglycerides) को स्तरलाई पनि घटाउँछ, जसले हृदय स्वास्थ्य (Cardiovascular Health) मा सुधार ल्याउँछ। तामामा पाइने बलियो एन्टिअक्सिडेन्ट गुणले क्यान्सरका कोषहरूलाई बढ्नबाट रोक्न मद्दत गर्ने कुरा केही वैज्ञानिक अध्ययनहरूले सङ्केत गरेका छन् (Anti-carcinogenic)।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

ताम्रजल स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु जरुरी छ। दिनभरि तामाको भाँडोमा राखिएको पानी मात्र पिउनु हुँदैन। बिहान खाली पेटमा १-२ गिलास पिउनु पर्याप्त हुन्छ। अत्यधिक तामा शरीरमा जम्मा भएमा 'कपर टक्सिसिटी' (Copper toxicity) वा तामाको विषाक्तता हुन सक्छ, जसले कलेजो र मिर्गौलालाई हानि पुर्याउन सक्छ।

तामाको भाँडोमा कहिल्यै पनि कागतीको रस, दही, मोही, दूध वा अन्य कुनै पनि अम्लीय (Acidic) खानेकुरा राख्नु हुँदैन। तामाले अम्लसँग प्रतिक्रिया गरी विषाक्त पदार्थ उत्पादन गर्छ, जसले फुड पोइजनिङ (Food poisoning) गराउन सक्छ। तामाको भाँडो हावा र पानीको सम्पर्कमा आउँदा अक्सिडेसन (Oxidation) भई कालो वा हरियो दाग बस्छ। त्यसैले यसलाई नियमित रूपमा कागती र नुन वा चिउरीको रसले सफा गर्नुपर्छ। भित्र पट्टि हरियो लेउ (Verdigris) जमेको भाँडोमा पानी

राखेर पिउनु हुँदैन। विल्सन रोग (Wilson's Disease) नामक वंशाणुगत समस्या भएका व्यक्तिहरूले ताम्रजल पिउनु हुँदैन, किनकि उनीहरूको शरीरले तामालाई बाहिर निकाल्न सक्दैन। गर्भवती महिलाहरूले ताम्रजल पिउनु अघि चिकित्सक वा आयुर्वेदिक विशेषज्ञको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

शब्द	अर्थ र व्याख्या
उषःपान (Ushapana)	बिहान सूर्योदय हुनुभन्दा अघि वा उठ्ने बित्तिकै खाली पेटमा पानी पिउने आयुर्वेदिक विधि (Morning water drinking ritual)।
त्रिदोष (Tridosha)	आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई सञ्चालन गर्ने तीन आधारभूत तत्त्वहरू—वात, पित्त र कफ (The three fundamental bodily bio-elements)।
मेध्य (Medhya)	मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउने गुण भएको (Brain tonic or cognitive enhancer)।
कषाय (Kashaya)	आयुर्वेदमा वर्णन गरिएका छ वटा रस (स्वाद) मध्ये एक, जसको अर्थ टर्रो स्वाद हुन्छ (Astringent taste)।
ओलिगोडाइनामिक प्रभाव (Oligodynamic effect)	धातुहरू (जस्तै तामा, चाँदी) ले सूक्ष्मजीवहरूलाई नष्ट गर्ने वैज्ञानिक प्रक्रिया (The toxic effect of metal ions on living cells, algae, molds, spores, fungi, viruses, etc.)।
विपाक (Vipaka)	खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा रस (Post-digestive effect of food)।

माटोको भाँडो (मृत्पात्र / Earthenware)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा प्राचीन कालदेखि नै माटोको भाँडोको प्रयोग हुँदै आएको छ। यसलाई नेपालीमा 'माटोको भाँडो' वा 'हाँडी', संस्कृतमा 'मृत्पात्र' वा 'मृन्मय पात्र' र अङ्ग्रेजीमा 'Earthenware' वा 'Clay pot' भनिन्छ। मानव सभ्यताको विकाससँगै आगोको आविष्कार भएपछि मानिसले खाना पकाउन र भण्डारण गर्न माटोका भाँडाहरूको निर्माण गर्न थालेका हुन्। नेपाली संस्कृति, परम्परा र दैनिक जीवनमा माटोको भाँडोको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको छ। विशेषगरी चाडपर्व, पूजाआजा र अनुष्ठानहरूमा माटोको भाँडोलाई पवित्र मानिन्छ।

नेपाली समाजमा दही जमाउन, पानी चिसो राख्न, र विभिन्न परम्परागत परिकारहरू पकाउन माटोको भाँडोको प्रयोग गरिन्छ। माटोको भाँडोमा पकाएको खानाको स्वाद र सुगन्ध अन्य धातुका भाँडामा पकाएको भन्दा निकै उत्कृष्ट हुन्छ। यसले खानाको प्राकृतिक स्वादलाई कायम राख्नुका साथै पौष्टिक तत्त्वहरूलाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले स्वस्थ जीवनयापनका लागि माटोको भाँडोलाई नै प्रमुख विकल्पको रूपमा अपनाएका थिए। आधुनिकताको प्रभावले गर्दा यसको प्रयोग केही घटेको भए तापनि, यसका स्वास्थ्यवर्धक गुणहरूका कारण आजभोलि पुनः यसको महत्त्व बढ्दै गएको छ।

माटोको भाँडो केवल एक भाँडो मात्र नभई यो पञ्चमहाभूतमध्येको एक 'पृथ्वी' तत्त्वको प्रतीक पनि हो। यसले प्रकृति र मानव जीवनबीचको गहिरो सम्बन्धलाई दर्शाउँछ। माटोको भाँडोमा खाना पकाउँदा खाना बिस्तारै पाक्ने हुनाले यसले खानामा रहेका सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरूलाई सुरक्षित राख्छ। यसरी माटोको भाँडो नेपाली भान्साको एक अभिन्न अङ्ग र स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले एक उत्कृष्ट विकल्पको रूपमा स्थापित भएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा माटोको भाँडोको प्रयोग र यसका गुणहरूबारे विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका ग्रन्थहरूमा माटोको भाँडोमा पकाएको वा राखिएको खाना र पानीको औषधीय गुणहरूको प्रशंसा गरिएको छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थ भावप्रकाशमा उल्लेख गरिएको छ:

"मृन्मये पक्वमन्नं तु पथ्यं रुच्यं बलप्रदम्।

वातपित्तहरं शीतं रक्तदोषविनाशनम्॥"

(भावप्रकाश)

नेपाली अनुवाद: माटोको भाँडोमा पकाएको अन्न (खाना) स्वास्थ्यका लागि लाभदायक (पथ्य), रुचिकर (स्वादिलो), र बल प्रदान गर्ने हुन्छ। यसले वात र पित्त दोषलाई नष्ट गर्छ, शीतलता प्रदान गर्छ र रक्तदोष (रगतका विकारहरू) लाई नाश गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Taste): मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent)

गुण (Qualities): स्निग्ध (Unctuous), गुरु (Heavy), र शीत (Cooling)

वीर्य (Potency): शीत (Cooling)

विपाक (Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, र कफ दोषलाई पनि सामान्य अवस्थामा राख्न मद्दत गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा माटोको भाँडोलाई केवल खाना पकाउन मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ। माटोको भाँडोमा राखिएको पानी पिउनाले शरीरको तापक्रम सन्तुलित रहन्छ र गर्मीयाममा हुने विभिन्न समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):
अम्लपित्त (Acidity) र ग्यास्ट्रिकको उपचार: माटोको भाँडोमा रातभरि राखिएको पानी बिहान खाली पेटमा पिउनाले पेटको अम्लीयपन (Acidity) कम हुन्छ। माटोको क्षारीय (Alkaline) गुणले पेटको एसिडलाई तटस्थ (Neutralize) बनाउँछ, जसले गर्दा ग्यास्ट्रिक र छाती पोल्ने समस्यामा राहत मिल्छ।

ज्वरो र तिर्खा लाग्ने समस्या: गर्मीयाममा अत्यधिक तिर्खा लाग्ने र शरीरको तापक्रम बढ्ने समस्यामा माटोको भाँडोमा राखिएको चिसो पानी पिउनु अत्यन्त लाभदायक हुन्छ। यसले शरीरलाई प्राकृतिक रूपमा शीतलता प्रदान गर्छ र ज्वरोको तापलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

छालाका समस्याहरू: माटोको भाँडोमा रातभरि भिजाएको त्रिफला वा नीमको पानीले बिहान अनुहार धुनाले डन्डीफोर, दाग र छालाका अन्य सङ्क्रमणहरू निको हुन्छन्। माटोको भाँडोले पानीमा रहेका अशुद्धिहरूलाई सोसेर पानीलाई शुद्ध र औषधीय गुणयुक्त बनाउँछ।

पाचन सुधार: माटोको भाँडोमा जमाएको दही खाँदा पाचन प्रणाली बलियो हुन्छ। यसमा प्राकृतिक रूपमा सूक्ष्म छिद्रहरू हुने भएकाले दही जम्ने प्रक्रियामा आवश्यक पर्ने हावाको प्रवाह राम्रो हुन्छ, जसले गर्दा दही बाक्लो, मीठो र प्रोबायोटिक (Probiotic) गुणले भरिपूर्ण हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

माटोको भाँडोमा खाना पकाउँदा वा पानी राख्दा यसले खाना र पानीमा औषधीय गुणहरू थप्ने काम गर्छ। यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण औषधीय गुण भनेको यसको क्षारीय (Alkaline) प्रकृति हो। आधुनिक खानपानमा धेरैजसो खानेकुराहरू अम्लीय (Acidic) हुन्छन्, जसले शरीरमा विभिन्न रोगहरू निम्त्याउँछन्। माटोको भाँडोले खानाको अम्लीयपनलाई सन्तुलनमा ल्याई शरीरको पीएच (pH) स्तरलाई सामान्य राख्न मद्दत गर्छ।

यसका साथै, माटोको भाँडोमा खाना पकाउँदा खाना बिस्तारै पाक्ने (Slow cooking) हुनाले खानामा रहेका प्रोटिन, भिटामिन र खनिज पदार्थहरू नष्ट हुँदैनन्। यसले खानालाई सुपाच्य (सजिलै पच्ने) बनाउँछ। माटोको भाँडोमा पकाएको खाना नियमित रूपमा सेवन गर्नाले मधुमेह (Diabetes), उच्च रक्तचाप (Hypertension), र मुटुसम्बन्धी रोगहरू (Cardiovascular diseases) को जोखिम कम हुन्छ। आयुर्वेदका अनुसार, माटोको भाँडोमा पकाएको खानाले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र शरीरका विषाक्त पदार्थहरू (Toxins) लाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

माटोको भाँडो आफैँमा विभिन्न खनिज पदार्थहरूको भण्डार हो। जब हामी माटोको भाँडोमा खाना पकाउँछौँ, तब माटोमा रहेका यी खनिज पदार्थहरू खानामा मिसिन्छन् र खानाको पोषणात्मक मूल्य वृद्धि हुन्छ।

प्रमुख पोषक तत्त्वहरू:
क्याल्सियम (Calcium): हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ।

फस्फोरस (Phosphorus): शरीरको ऊर्जा उत्पादन र कोषहरूको मर्मतमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

फलाम (Iron): रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढाउँछ र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ।

म्याग्नेसियम (Magnesium): मांसपेशी र स्नायु प्रणालीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ।

सल्फर (Sulfur): शरीरको विषहरण (Detoxification) प्रक्रियामा सहयोग गर्छ।

धातुका भाँडामा (जस्तै: आल्मुनियम वा स्टिल) खाना पकाउँदा खानामा रहेका धेरैजसो पोषक तत्त्वहरू उच्च तापक्रमका कारण नष्ट हुन्छन्। तर माटोको भाँडोमा खाना पकाउँदा ताप समान रूपमा वितरण हुने भएकाले खानामा रहेका १०० प्रतिशत पोषक तत्त्वहरू सुरक्षित रहन्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

माटोको भाँडोको प्रयोगले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। आयुर्वेदमा माटोलाई 'पृथ्वी' तत्त्वको रूपमा लिइन्छ, जसले स्थिरता, धैर्यता

र शान्तिको प्रतिनिधित्व गर्छ। माटोको भाँडोमा राखिएको पानी पिउँदा वा यसमा पकाएको खाना खाँदा शरीर र मनमा एक प्रकारको शीतलता र शान्तिको अनुभूति हुन्छ।

यसले तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) लाई कम गर्न मद्दत गर्छ। माटोको भाँडोमा पकाएको खाना सात्त्विक (Sattvic) प्रकृतिको हुन्छ, जसले मनलाई शुद्ध र एकाग्र बनाउन सहयोग गर्छ। यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Cognitive function) बढाउनुका साथै स्मरणशक्ति (Memory) मा पनि सुधार ल्याउँछ। आयुर्वेदको 'मेध्य' (Brain tonic) अवधारणा अनुसार, प्राकृतिक र रसायनरहित भाँडामा पकाएको खानाले मानसिक स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न र राम्रो निद्रा (Sleep quality) प्रवर्द्धन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि माटोको भाँडोमा खाना पकाउने र पानी राख्ने परम्परागत विधिको वैज्ञानिक महत्त्वलाई पुष्टि गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूका अनुसार माटोमा प्राकृतिक रूपमा क्षारीय (Alkaline) गुण हुन्छ। जब अम्लीय (Acidic) खानेकुराहरू माटोको भाँडोमा पकाइन्छ, तब माटोको क्षारीय गुणले खानाको अम्लीयपनलाई तटस्थ (Neutralize) बनाउँछ। यसले गर्दा पाचन प्रणाली स्वस्थ रहन्छ र ग्यास्ट्रिक अल्सर (Gastric ulcer) जस्ता समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ।

यसका साथै, माटोको भाँडोमा सूक्ष्म छिद्रहरू (Micro-pores) हुन्छन्। यी छिद्रहरूबाट हावा र चिस्यानको समान प्रवाह हुन्छ, जसले गर्दा खाना पकाउँदा आवश्यक पर्ने प्राकृतिक तेल र चिस्यान कायम रहन्छ। यसले गर्दा खाना पकाउन कम तेलको आवश्यकता पर्छ, जुन मुटुको स्वास्थ्य (Heart health) का लागि अत्यन्त लाभदायक छ। माटोको भाँडोमा राखिएको पानी चिसो हुने प्रक्रियालाई विज्ञानमा 'Evaporative cooling' भनिन्छ, जुन पूर्ण रूपमा प्राकृतिक र स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

माटोको भाँडोको प्रयोग स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक भए तापनि यसको प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु आवश्यक छ:

सधैँ शुद्ध र रसायनरहित (Unglazed) माटोको भाँडोको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। रङ लगाइएका वा टल्काइएका (Glazed) माटोका भाँडाहरूमा सिसा (Lead) र अन्य हानिकारक रसायनहरू हुन सक्छन्, जसले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पुर्याउन सक्छन्।

माटोको भाँडोलाई धुनका लागि कहिल्यै पनि साबुन वा डिटर्जेन्टको प्रयोग गर्नु हुँदैन, किनभने माटोका सूक्ष्म छिद्रहरूले साबुनलाई सोस्न सक्छन् र पछि खाना पकाउँदा त्यो खानामा मिसिन सक्छ। यसलाई सफा गर्न तातो पानी र कागती वा नुनको प्रयोग गर्नुपर्छ।

नयाँ माटोको भाँडो प्रयोग गर्नुअघि यसलाई कम्तीमा १२ देखि २४ घण्टासम्म पानीमा भिजाएर राख्नुपर्छ।

माटोको भाँडोलाई एक्कासि धेरै तातो आगोमा राख्नु हुँदैन, यसले भाँडो फुट्न सक्छ। सधैँ सानो आगो (Low flame) मा पकाउन सुरु गर्नुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मृत्पात्र (Mritpatra) — माटोबाट बनेको भाँडो (Earthenware / Clay pot)।

पथ्य (Pathya) — स्वास्थ्यका लागि लाभदायक वा अनुकूल आहार (Wholesome / Beneficial diet)।

स्निग्ध (Snigdha) — चिल्लो वा ओसिलो गुण भएको (Unctuous / Oily property)।

गुरु (Guru) — पचाउन केही समय लाग्ने वा भारी गुण (Heavy to digest)।

सात्त्विक (Sattvic) — मनलाई शान्ति र शुद्धता प्रदान गर्ने गुण (Pure / Calming nature)।

मेध्य (Medhya) — मस्तिष्क र स्मरणशक्तिको लागि लाभदायक (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

गाईको दुध (गोदुग्ध / Bos taurus milk)

१. परिचय (Introduction)

गाईको दुध (Cow's milk) नेपाली भान्सा, संस्कृति, परम्परा र दैनिक जीवनको एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र अभिन्न अङ्ग हो। यसलाई संस्कृत भाषामा 'गोदुग्ध' (Godugdha) भनिन्छ भने वैज्ञानिक रूपमा यसलाई 'Bos taurus milk' भनेर चिनिन्छ। वैदिक कालदेखि नै गाईको दुधलाई पृथ्वीको अमृतसमान मानिएको छ। यो केवल एक सामान्य आहार वा पेय पदार्थ मात्र नभई सम्पूर्ण भोजन (Complete food) र औषधिको एक अत्यन्त प्रभावकारी अनुपान (Anupana - vehicle for medicine) पनि हो। नेपाली समाजमा जन्मदेखि मृत्युसम्मका हरेक धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक कार्यहरूमा गाईको दुधको प्रयोग अनिवार्य र पवित्र मानिन्छ। न्वारान, पास्नी, व्रतबन्ध, विवाहदेखि लिएर श्राद्धसम्मका कर्महरूमा गाईको दुध नभई हुँदैन।

आयुर्वेद चिकित्सा प्रणालीमा गाईको दुधलाई जीवनदायी, बलवर्धक र उत्कृष्ट रसायन (Rejuvenating) मानिएको छ। यसले शरीरका सम्पूर्ण सातवटै धातुहरू (Tissues) लाई गहिरो पोषण प्रदान गर्दछ। विशेषगरी हुर्कंदै गरेका बालबालिका, शारीरिक रूपमा कमजोर भएका वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला र रोगबाट भर्खरै तङ्ग्रिँदै गरेका बिरामीहरूको लागि यो एक सर्वोत्तम र सुपाच्य आहार हो। यसको नियमित सेवनले शरीरमा ऊर्जा, अनुहारमा कान्ति र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, हाम्रा पुर्खाहरूले गाईपालनलाई आफ्नो जीवनशैली र अर्थतन्त्रको एक प्रमुख हिस्सा बनाएका थिए। उनीहरूले गाईको दुध, दही, घिउ, गहुँत र गोबरको मिश्रण जसलाई पञ्चगव्य भनिन्छ, त्यसलाई अत्यन्त पवित्र र असीमित औषधीय गुणले भरिपूर्ण मानेका थिए।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा गाईको दुधको महिमा र यसका गुणहरूको व्यापक रूपमा वर्णन गरिएको छ। आयुर्वेदको सबैभन्दा प्रामाणिक ग्रन्थ चरक संहिता (Charaka Samhita) मा गाईको दुधलाई सम्पूर्ण दुधहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ र ओज बढाउने उत्तम द्रव्य मानिएको छ।

श्लोक:

"स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं बहलं श्लक्ष्णपिच्छिलम्।
गुरु मन्दं प्रसन्नं च गव्यं दशगुणं पयः॥
तदेवंगुणमेवौजः सामान्यादभिवर्धयेत्।"

(चरक संहिता, सूत्रस्थान २७/२१७-२१८)

नेपाली अनुवाद: गाईको दुधमा मुख्यतया दशवटा विशिष्ट गुणहरू हुन्छन् - यो स्वादमा मीठो (Sweet), शीत वीर्य अर्थात् चिसो (Cold), स्पर्शमा कोमल (Soft), स्निग्ध अर्थात् चिल्लो (Unctuous), बाक्लो (Dense), चिल्लो र टाँसिने (Smooth and viscous), पचमा भारी (Heavy), शरीरमा ढिलो प्रभाव देखाउने (Slow), र मनलाई अत्यन्त प्रसन्न पार्ने (Pleasing) हुन्छ। यी दशवटै गुणहरू शरीरमा हुने ओज (Ojas - vital essence) का गुणहरूसँग ठ्याक्कै मिल्दाजुल्दा भएकाले, समान गुणले समान कुरालाई बढाउँछ भन्ने सिद्धान्त अनुसार गाईको दुधको नियमित सेवनले शरीरमा ओजको वृद्धि गर्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):
रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous), शीत (Cold)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): यसले मुख्यतया वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Vata and Pitta) काम गर्छ भने अत्यधिक सेवनले कफ दोषलाई बढाउने (Increases Kapha) सम्भावना हुन्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)
नेपाली घरपरिवारमा गाईको दुधलाई पुस्तौंपुस्तादेखि विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको भरपर्दो घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ।

निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia): राति सुत्नुभन्दा करिब आधा घण्टा अघि एक गिलास मनतातो गाईको दुधमा थोरै बेसार (Turmeric) र एक चिम्टी जाइफल (Nutmeg) को धुलो मिसाएर पिउनाले स्नायु प्रणाली शान्त हुन्छ र गहिरो निद्रा लाग्छ।

शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical weakness and fatigue): गाईको दुधमा एक चम्चा अश्वगन्धा (Ashwagandha) को धुलो वा सतावरी (Shatavari) मिसाएर नियमित रूपमा बिहान वा बेलुका पिउनाले शरीरको सम्पूर्ण कमजोरी हट्छ, मांसपेशी बलियो हुन्छ र अपार बल प्राप्त हुन्छ।

सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस (Dry cough and sore throat): मनतातो गाईको दुधमा एक चम्चा शुद्ध गाईको घिउ (Cow's ghee) र थोरै मरिच (Black pepper) को धुलो मिसाएर पिउनाले घाँटीको खसखस तुरुन्तै कम हुन्छ र सुख्खा खोकी निको हुन्छ।

अम्लपित्त र पेटको जलन (Hyperacidity and heartburn): फ्रिजमा नराखिएको तर प्राकृतिक रूपमै चिसो भएको गाईको दुध आधा गिलास पिउनाले पेटको जलन र अम्लपित्त (Acidity) तुरुन्तै शान्त हुन्छ।

अनुपानको रूपमा (As Anupana): धेरैजसो आयुर्वेदिक चूर्ण र रसायन औषधिहरू गाईको दुधसँग खाइन्छ। दुधले औषधिको तीक्ष्णतालाई कम गर्छ, औषधिको प्रभावकारिता बढाउँछ र शरीरका सूक्ष्म स्रोतस (Micro-channels) हरूमा औषधिलाई सजिलै अवशोषित (Absorb) हुन मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गाईको दुधमा अनेकौं महत्त्वपूर्ण औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यो एक प्राकृतिक रसायन (Rejuvenator) हो जसले शरीरका जीर्ण कोषिका (Cells) हरूको मर्मत र नयाँ कोषिकाहरूको निर्माणमा मद्दत गर्छ।

बलवर्धक र पुष्टिकारक (Tonic and nourishing): यसले शरीरको मांसपेशी, हड्डी र स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। यो कृश (Emaciated) व्यक्तिहरूको तौल बढाउन अत्यन्त उपयोगी छ।

प्रजनन् स्वास्थ्य (Reproductive health): आयुर्वेदका अनुसार गाईको दुधले शुक्र धातु (Reproductive tissue) लाई प्रत्यक्ष रूपमा पोषण दिन्छ। यसले पुरुष र महिला दुवैको प्रजनन् क्षमता (Fertility) बढाउँछ र यौन दुर्बलता हटाउँछ।

रक्तस्राव रोक्ने (Hemostatic): यसको शीत वीर्य (Cold potency) र मधुर रसका कारण यसले शरीरभित्र हुने रक्तस्राव (Bleeding disorders) जस्तै नाकबाट रगत आउने (Epistaxis) वा महिनावारीमा बढी रगत बग्ने समस्यालाई रोक्न मद्दत गर्छ।

घाउ निको पार्ने (Wound healing): दुधमा पाइने उच्च गुणस्तरको प्रोटिन र वृद्धि कारकहरू (Growth factors) ले आन्तरिक घाउ, पेटको अल्सर (Gastric ulcers) र आन्द्राको घाउ निको पार्न विशेष सहयोग गर्छन्।

मात्रा र सेवन विधि (Dosage guidance): सामान्यतया एक स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो पाचन क्षमता अनुसार दैनिक २५० देखि ५०० मिलिलिटर गाईको दुध पिउनु लाभदायक मानिन्छ। यसलाई सधैं राम्ररी उमालेर (Boiled) र मनतातो अवस्थामा पिउनु पर्छ। चिसो दुध पच्न गाह्रो हुन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गाईको दुधलाई पोषण विज्ञानमा एक पूर्ण आहार (Complete food) मानिन्छ किनभने यसमा मानव शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख र सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्।

प्रोटिन (Protein): यसमा उच्च जैविक मूल्य (High biological value) भएको प्रोटिन पाइन्छ, जसमा क्यासिन (Casein) र ह्वे (Whey) प्रोटिन समावेश छन्। यसले मांसपेशीको विकास, मर्मत र इन्जाइमहरूको निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

क्याल्सियम (Calcium): हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउन तथा अस्टियोपोरोसिसबाट बच्न आवश्यक पर्ने क्याल्सियमको यो एक उत्कृष्ट र सजिलै पच्ने स्रोत हो।

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), भिटामिन डी (Vitamin D) र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन बी१२ ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्छ भने भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउँछ।

खनिज पदार्थ (Minerals): फस्फोरस (Phosphorus), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र जिंक (Zinc) जस्ता खनिजहरूले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न, मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्।

फ्याट (Fat): गाईको दुधमा पाइने फ्याट (Milk fat) सजिलै पच्ने खालको हुन्छ। यसमा आवश्यक फ्याटी एसिडहरू हुन्छन् जसले मस्तिष्कको विकास र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा (Energy) प्रदान गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

आयुर्वेदमा गाईको दुधलाई उत्कृष्ट 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) मानिएको छ। यसको अर्थ यसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ र समग्र मानसिक स्वास्थ्यलाई सुदृढ गर्छ।

गाईको दुध एक शुद्ध सात्त्विक (Sattvic) आहार हो। यसको नियमित सेवनले मनमा शान्ति, स्थिरता, करुणा र सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ। यसले आधुनिक जीवनशैलीबाट उत्पन्न हुने तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety) र अवसाद (Depression) लाई कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। दुधमा पाइने ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिडले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन (Serotonin) र मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनलाई प्राकृतिक रूपमा बढाउँछ। सेरोटोनिनले मानिसको मुडलाई राम्रो र खुसी बनाउँछ (Mood regulation) भने मेलाटोनिनले निद्राको चक्रलाई नियमित गरी निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार ल्याउँछ। विद्यार्थीहरू र बौद्धिक कार्य गर्ने

व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा गाईको दुध पिउनाले उनीहरूको स्मरणशक्ति (Memory enhancement), ग्रहण गर्ने क्षमता र एकाग्रता (Cognitive function) मा उल्लेखनीय वृद्धि हुन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान र पोषण विज्ञानले पनि गाईको दुधका परम्परागत फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेका छन्। यसमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले शरीरमा बहुआयामिक सकारात्मक प्रभावहरू पार्छन्।

एन्टिमाइक्रोबियल गुण (Antimicrobial properties): दुधमा प्राकृतिक रूपमै पाइने ल्याक्टोफेरिन (Lactoferrin), लाइसोजाइम (Lysozyme) र इम्युनोग्लोबुलिन (Immunoglobulins) ले शरीरलाई हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र फङ्गसको सङ्क्रमणबाट बचाउँछन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव (Antioxidant effect): दुधमा पाइने भिटामिन ए, ई र केही विशिष्ट पेप्टाइड्सले शरीरमा हुने अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छन्, जसले गर्दा कोषिकाको उमेर छिटो ढल्कने प्रक्रिया (Aging process) ढिलो हुन्छ।

हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health): वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले स्पष्ट रूपमा देखाएका छन् कि दुधमा पाइने क्याल्सियम, फस्फोरस र भिटामिन डी को उत्कृष्ट संयोजनले हड्डीको घनत्व (Bone density) बढाउँछ र अस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis - हड्डी कमजोर भई भाँचिने रोग) को जोखिमलाई धेरै हदसम्म कम गर्छ।

रक्तचाप नियन्त्रण (Blood pressure regulation): दुधको प्रोटिन पाचन हुँदा बन्ने बायोएक्टिभ पेप्टाइड्स (Bioactive peptides) ले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने कुरा क्लिनिकल अनुसन्धानहरूबाट पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि गाईको दुध स्वास्थ्यका लागि धेरै लाभदायक छ, तर केही विशेष स्वास्थ्य अवस्था र परिस्थितिहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ वा यसलाई बार्नु पर्छ।

ल्याक्टोज असहिष्णुता (Lactose intolerance): दुधमा पाइने प्राकृतिक चिनी जसलाई ल्याक्टोज (Lactose) भनिन्छ, त्यसलाई पचाउने इन्जाइम शरीरमा नभएका व्यक्तिहरूले दुध पिउनु हुँदैन। यस्ता व्यक्तिले दुध पिएमा पेट फुल्ने, अत्यधिक ग्यास बन्ने, पेट दुख्ने र पखाला लाग्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ।

कफ प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Kapha dosha): कफ दोष बढेको अवस्थामा, मोटोपन (Obesity) भएको बेला वा दम (Asthma), पिनास र रुघाखोकी लागेको बेला दुधको अत्यधिक सेवनले कफलाई

झन् बढाउन सक्छ। यस्तो अवस्थामा दुध पिउनै परेमा सुठो वा मरिच हालेर उमालेर मात्र पिउनु पर्छ।

विरुद्ध आहार (Incompatible food combinations): आयुर्वेदका अनुसार दुधलाई अमिलो फलफूल (Citrus fruits), माछा (Fish), मासु, मुला, लसुन र नुनसँग कहिल्यै सँगै खानु हुँदैन। यसरी खाँदा शरीरमा विषाक्त तत्त्व (Toxins) उत्पन्न हुन्छ जसले छालाका रोगहरू (Skin diseases) र पाचन समस्या निम्त्याउँछ।

काँचो दुध (Raw milk): नउमालेको काँचो दुधमा साल्मोनेला वा ई. कोलाई जस्ता हानिकारक ब्याक्टेरिया हुन सक्ने भएकाले सधैं राम्ररी उमालेर (Pasteurized/Boiled) मात्र पिउनु पर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

अनुपान (Anupana): मुख्य औषधिसँगै वा औषधि खाएपछि पिइने तरल पदार्थ (जस्तै: दुध, मह, पानी) जसले औषधिको असर बढाउँछ र शरीरमा फैलाउन मद्दत गर्छ (Vehicle for medicine)।

ओज (Ojas): सम्पूर्ण धातुहरूको सार तत्त्व, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, चमक र जीवनशक्तिलाई जनाउँछ (Vital essence/Immunity)।

रसायन (Rasayana): शरीरका कोषिका र तन्तुहरूलाई गहिरो पोषण दिई बुढ्यौली रोक्ने, रोग लाग्न नदिने र आयु बढाउने विशिष्ट द्रव्य वा औषधि (Rejuvenating substance)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको कार्यक्षमता, स्मरणशक्ति, एकाग्रता र बुद्धिलाई बढाउने तत्त्व वा जडीबुटी (Brain tonic)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध, स्थिर र सकारात्मक बनाउने गुण भएको सादा र सुपाच्य आहार (Pure and calming food)।

धातु (Dhatu): आयुर्वेदका अनुसार शरीरलाई धारण गर्ने र पोषण गर्ने सातवटा आधारभूत तन्तुहरू (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा र शुक्र) (Fundamental body tissues)।

तोरीको फूल (राजिका / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सामा तोरीको विशेष महत्त्व छ। तोरीको दाना र तेल मात्र नभई यसको फूल (Mustard Flower) पनि अत्यन्तै उपयोगी र औषधीय गुणले भरिपूर्ण मानिन्छ। संस्कृतमा यसलाई 'राजिका', 'आसुरी' वा 'तीक्ष्णगन्धा' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) हो। यो 'ब्रासिकेसी' (Brassicaceae) परिवार अन्तर्गत पर्दछ। जाडोयाममा नेपालका तराईदेखि पहाडसम्मका खेतहरूमा पहेँलै फुलेर ढकमक्क हुने तोरीको फूलले प्राकृतिक सौन्दर्य मात्र बढाउँदैन, यसले स्वास्थ्यका लागि पनि धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ।

नेपाली संस्कृति र परम्परामा तोरीको फूल र सागको प्रयोग प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको छ। विशेषगरी जाडो मौसममा तोरीको साग र फूलको तरकारी खाने चलन छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। ऐतिहासिक रूपमा, तोरीको फूललाई विभिन्न धार्मिक कार्यहरूमा र घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। यसको तीखो र उग्र स्वादले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा तोरी र यसको फूलको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको छ। भावप्रकाश निघण्टुमा यसको गुणको बारेमा स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ:

"आसुरी कटुतिक्तोष्णा वातप्लीहार्तिशूलनुत्।

दाहपित्तदा हन्ति कफगुल्माकृमिव्रणान्।।"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु / धान्य वर्ग)

राजिका (तोरी) स्वादमा पिरो (कटु) र तितो (तिक्त) हुन्छ। यसको तासीर तातो (उष्ण) हुन्छ। यसले वात दोष, फियो (Spleen) का रोगहरू र विभिन्न प्रकारका दुखाइ (शूल) लाई नष्ट गर्छ। यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ तर कफ दोष, पेटका गोला (गुल्म), जुका (कृमि) र घाउ (व्रण) लाई निको पार्छ।

| आयुर्वेदिक गुण | विवरण |

|---|---|

| **रस (Taste)** | कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) |

| **गुण (Quality)** | तीक्ष्ण (Sharp), स्निग्ध (Unctuous) |

| **वीर्य (Potency)** | उष्ण (Hot) |

| **विपाक (Post-digestive effect)** | कटु (Pungent) |

| **दोष प्रभाव (Dosha effect)** | कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta) |

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा तोरीको फूललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) का रूपमा प्रयोग गरिन्छ। जाडो मौसममा रुघाखोकी (Cold and Cough) लाग्दा तोरीको फूल र सागको झोल बनाएर पिउने चलन छ। यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले छातीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। वात दोषका कारण हुने जोर्नी दुखाइ (Joint Pain) वा बाथ रोगमा तोरीको फूललाई पिसेर लेप बनाई दुखेको ठाउँमा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ।

भोक नलाग्ने वा खाना नपच्ने जस्ता पाचन समस्या (Digestive Issues) हुँदा तोरीको फूलको अचार वा तरकारी खाँदा यसले जठराग्नि (Digestive fire) लाई प्रज्वलित गर्छ र पाचन सुधार गर्छ। तोरीको फूलमा कीटाणुनाशक गुण हुने भएकाले यसको लेप बनाएर घाउ र खटिरा (Wounds and Skin Issues) मा लगाउँदा छिटो निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

तोरीको फूलमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्। यसमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ, जसले गर्दा आन्तरिक तथा बाह्य सुजन, विशेषगरी जोर्नीको सुजन (Arthritis) कम गर्न मद्दत गर्छ। तोरीको फूलमा ब्याक्टेरिया र फङ्गस विरुद्ध लड्ने कीटाणुनाशक (Antimicrobial) क्षमता हुन्छ। यसले पेटका कीरा (Worm infestation) मार्न र छालाका संक्रमणहरू रोक्न मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फाइबरले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गरी मधुमेह नियन्त्रक (Antidiabetic) को रूपमा काम गर्छ। यसले पेटमा पाचक रसहरूको उत्पादन बढाउँछ, जसले गर्दा अपच, ग्यास र कब्जियत जस्ता समस्याहरू कम भई पाचन उत्तेजक (Digestive Stimulant) को रूपमा फाइदा पुर्‍याउँछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको चूर्ण वा रसको मात्रा १ देखि ३ ग्रामसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर, यसको प्रकृति अत्यन्तै तातो हुने भएकाले मात्रा मिलाएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

तोरीको फूल र साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा पाइने भिटामिन सी (Vitamin C) ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ

र छालालाई स्वस्थ राख्छ। भिटामिन ए (Vitamin A) आँखाको तेज बढाउन र दृष्टि दोष कम गर्न अत्यन्तै लाभदायक छ। रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्यका लागि भिटामिन के (Vitamin K) आवश्यक हुन्छ।

यसमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थ (Minerals) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ। यसमा पाइने फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत हुन दिँदैन।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

तोरीको फूलको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मस्तिष्कका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट जोगाउँछ र मस्तिष्क स्वास्थ्य (Brain Health) तथा स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन मद्दत गर्छ। यसमा पाइने म्याग्नेसियमले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ, जसले गर्दा तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम हुन्छ।

आयुर्वेदका अनुसार, यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने भएकाले अनिद्राको समस्या समाधान गर्न र निद्रामा सुधार (Sleep Quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। यद्यपि यो प्रत्यक्ष रूपमा मेध्य रसायन (Medhya Rasayana) होइन, तर यसले शरीरको रक्तसञ्चार बढाएर मस्तिष्कमा अक्सिजनको आपूर्ति बढाउँछ, जसले गर्दा मानसिक एकाग्रता (Cognitive function) मा सुधार आउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि तोरीको फूल र यसको बोटमा पाइने रासायनिक तत्त्वहरूको अध्ययन गरी यसका फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ।

रासायनिक तत्त्व	वैज्ञानिक प्रमाण र फाइदा
ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates)	तोरीमा पाइने यो प्रमुख रासायनिक तत्त्व हो। यसले शरीरमा क्यान्सरका कोषिका (Cancer cells) बढ्न नदिने (Anti-carcinogenic) काम गर्छ।
सिनिग्रिन (Sinigrin)	यो तत्त्वले शरीरमा सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) र घाउ छिटो निको पार्ने काम गर्छ।
एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants)	यसमा पाइने भिटामिन सी, भिटामिन ई र फ्लेभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरमा रहेका हानिकारक तत्त्व (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषिकाको सुरक्षा गर्छन्।

| **एलाइल आइसोथियोसाइनेट (Allyl isothiocyanate)** | यसले तोरीलाई पिरो स्वाद दिन्छ र यसमा शक्तिशाली कीटाणुनाशक (Antimicrobial) गुण हुन्छ। |

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

तोरीको फूल स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ। यसको तासीर अत्यन्तै तातो हुने भएकाले पित्त प्रकृतिका व्यक्ति वा शरीरमा अत्यधिक गर्मी हुने व्यक्तिहरूले यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। पेटमा अल्सर (Peptic Ulcer) वा ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) भएका बिरामीले यसको पिरो र तीक्ष्ण गुणका कारण यसको सेवन गर्नु हुँदैन।

गर्भावस्था (Pregnancy) मा महिलाहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन, किनकि यसको तातो प्रकृतिले शरीरमा गर्मी बढाउन सक्छ। रगत पातलो बनाउने औषधि (Blood thinners) सेवन गरिरहेका व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ, किनकि यसमा भिटामिन के प्रशस्त हुन्छ जसले औषधिसँग अन्तरक्रिया (Drug Interactions) गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

संस्कृत/आयुर्वेदिक शब्द	नेपाली अर्थ	अंग्रेजी अर्थ
कटु (Katu)	पिरो स्वाद जसले पाचन बढाउँछ	Pungent taste
तिक्त (Tikta)	तितो स्वाद जसले रगत सफा गर्छ	Bitter taste
उष्ण वीर्य (Ushna Virya)	तातो प्रकृति जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ	Hot potency
गुल्म (Gulma)	पेटमा ग्यास वा अन्य कारणले डल्लो पर्ने वा सुन्निने समस्या	Abdominal tumor/lump
व्रण (Vrana)	शरीरमा हुने घाउ वा खटिरा	Wounds/Ulcers
तीक्ष्ण (Teekshna)	छिटो असर गर्ने वा तीखो गुण	Sharp/Penetrating quality

केराको फूल (कदलीपुष्प / Musa paradisiaca flower)

१. परिचय (Introduction)

केराको फूल (Banana Flower), जसलाई संस्कृतमा 'कदलीपुष्प' भनिन्छ, नेपाली भान्सा र परम्परागत चिकित्सा प्रणालीमा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र बहुमूल्य वनस्पति हो। यो 'मुसासी' (Musaceae) परिवार अन्तर्गत पर्ने 'मुसा प्याराडिसियाका' (Musa paradisiaca) प्रजातिको फूल हो। नेपालको तराईदेखि पहाडी भेगसम्म सर्वत्र पाइने केराको बोटको यो बैजनी र गाढा रातो रङ्को फूललाई नेपाली समाजमा तरकारी, अचार र औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने लामो परम्परा रहेको छ। विशेषगरी महिलाहरूको स्वास्थ्य र मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणको सन्दर्भमा यसको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व अतुलनीय छ।

नेपाली भान्सामा केराको फूललाई केवल स्वादिलो परिकारको रूपमा मात्र नभई एक प्रभावकारी औषधिको रूपमा पनि लिइन्छ। यसलाई सफा गरेर, उसिनेर वा भुटेर विभिन्न परिकारहरू बनाइन्छ। हाम्रा पुर्खाहरूले यसको औषधीय गुणलाई बुझेर नै सुत्केरी महिलाहरूलाई र रगतको कमी भएका व्यक्तिहरूलाई केराको फूलको तरकारी खुवाउने चलन बसालेका हुन्। यसले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्नुका साथै विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। यसको भित्री सेतो भाग अत्यन्त कोमल हुन्छ र यसलाई पकाउँदा मासु जस्तै स्वादिलो हुने भएकाले शाकाहारीहरूको लागि यो एक उत्कृष्ट विकल्प पनि हो।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, आयुर्वेद र परम्परागत नेपाली चिकित्सा पद्धतिमा केराको फूललाई अमृतसमान मानिएको छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउनुका साथै पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। प्राचीन कालदेखि नै गाउँघरमा यसलाई प्राकृतिक औषधिको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। आधुनिक युगमा पनि यसको महत्त्व कम भएको छैन, बरु वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यसका परम्परागत प्रयोगहरूलाई प्रमाणित गर्दै लगेका छन्। यसको नियमित सेवनले समग्र स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा केराको फूलको गुण र उपयोगिताको बारेमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा यसको औषधीय गुणहरूको चर्चा पाइन्छ।

श्लोक:

"कदलीपुष्पन्तु कषायं मधुरं शीतं ग्राहि पित्तकफापहम्।
रक्तपित्तहरं वृष्यं प्रमेहेषु च शस्यते॥"

(भावप्रकाश निघण्टु)

नेपाली अनुवाद:

केराको फूल स्वादमा टर्रो (Astringent) र गुलियो (Sweet) हुन्छ। यसको प्रभाव शीतल (Cooling) हुन्छ। यसले शरीरमा तरल पदार्थलाई बाँध्ने (Astringent/Absorbent) काम गर्छ र पित्त तथा कफ दोषलाई नाश गर्छ। यसले रक्तपित्त (Bleeding disorders) लाई निको पार्छ, शुक्रधातु बढाउँछ (Aphrodisiac) र विशेषगरी प्रमेह (Diabetes/Urinary disorders) रोगहरूमा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): कषाय (Astringent), मधुर (Sweet)

गुण (Guna/Qualities): स्निग्ध (Unctuous), गुरु (Heavy)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha doshas)। यसले शरीरको आन्तरिक तापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा केराको फूललाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचार (Home remedies) को रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी निम्न समस्याहरूमा यसको प्रयोग प्रभावकारी मानिन्छ:

महिनावारीको समस्या (Menstrual Problems): अत्यधिक रक्तस्राव (Heavy bleeding) र महिनावारीको दुखाइ (Dysmenorrhea) कम गर्न केराको फूलको रस वा यसको तरकारी बनाएर खाने चलन छ। यसको लागि केराको फूललाई दहीसँग मिसाएर खाँदा शरीरमा प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) हर्मोनको स्तर बढ्छ र रक्तस्राव नियन्त्रण हुन्छ। गाउँघरमा यसलाई पिसेर रस निकाली बिहान खाली पेटमा पिउने चलन पनि छ।

मधुमेह नियन्त्रण (Diabetes Management): रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न केराको फूलको काढा (Decoction) बनाएर पिउने गरिन्छ। यसको लागि केराको फूलका भित्री भागहरूलाई पानीमा उमालेर बिहान खाली पेटमा पिउँदा मधुमेहका बिरामीहरूलाई धेरै फाइदा पुग्छ। यसले पिसाब बारम्बार लाग्ने समस्यालाई पनि कम गर्छ।

सुत्केरी अवस्थामा (Postpartum Care): सुत्केरी महिलाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (Lactation) र पाठेघरलाई स्वस्थ राख्न केराको फूलको तरकारी अनिवार्य जस्तै खुवाइन्छ। यसले

शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्नुका साथै छिटो निको हुन मद्दत गर्छ। यसलाई ज्वानो र मेथीले झानेर खुवाउँदा अझ बढी फाइदा हुन्छ।

रक्तअल्पता (Anemia): शरीरमा रगतको कमी हुँदा केराको फूललाई फलामको भाँडामा पकाएर खाँदा आइरन (Iron) को मात्रा बढ्छ र रक्तअल्पता हट्छ। यसलाई नियमित रूपमा खाँदा अनुहारमा चमक आउने र थकान कम हुने विश्वास गरिन्छ।

पेटको अल्सर (Stomach Ulcer): पेटमा घाउ हुँदा वा अल्सरको समस्या हुँदा केराको फूलको रस पिउँदा यसले पेटको भित्री तहलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ र घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

केराको फूलमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई रोगमुक्त राख्न मद्दत गर्छन्:

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic): यसले इन्सुलिन (Insulin) को उत्पादनलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा घटाउँछ। यसले प्यान्क्रियाज (Pancreas) का कोषहरूलाई सक्रिय बनाउँछ।

सुजन कम गर्ने (Anti-inflammatory): यसमा पाइने तत्वहरूले शरीरका भित्री र बाहिरी सुजन (Inflammation) लाई कम गर्न मद्दत गर्छन्। जोर्नी दुख्ने समस्यामा पनि यो लाभदायक छ।

सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial): यसले विभिन्न हानिकारक ब्याक्टेरिया र फङ्गस (Bacteria and Fungi) को वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा संक्रमण (Infection) बाट बच्न सकिन्छ। घाउ खटिरा छिटो निको पार्न पनि यसले मद्दत गर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant): यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ जसले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ र क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम कम गर्छ। उमेर बढ्दै जाँदा देखिने बुढ्यौलीका लक्षणहरूलाई पनि यसले कम गर्छ।

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, यसको रस १० देखि २० मिलिलिटर (ml) र चूर्ण (Powder) ३ देखि ६ ग्रामसम्म दैनिक सेवन गर्न सकिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

केराको फूल पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्:

भिटामिनहरू (Vitamins): यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले छाला, आँखा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

खनिज पदार्थ (Minerals): पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), र आइरन (Iron) जस्ता खनिजहरू यसमा पाइन्छन्। पोटासियमले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्छ भने आइरनले रगतको कमी हुन दिँदैन। क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ।

फाइबर (Dietary Fiber): यसमा उच्च मात्रामा घुलनशील र अघुलनशील फाइबर (Soluble and Insoluble fiber) पाइन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र कब्जियत (Constipation) हुन दिँदैन। यसले तौल नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ।

प्रोटिन (Protein): यसमा आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Amino acids) सहितको प्रोटिन पाइन्छ जसले मांसपेशीहरूको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

केराको फूलले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य (Mental and Psychological health) मा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

तनाव र चिन्ता निवारण (Stress and Anxiety Reduction): यसमा म्याग्नेसियम (Magnesium) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले प्राकृतिक रूपमा एन्टी-डिप्रेसेन्ट (Anti-depressant) को काम गर्छ। यसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्छ र तनाव तथा चिन्ता कम गर्न मद्दत गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): यसको नियमित सेवनले मेलाटोनिन (Melatonin) हर्मोनको उत्पादनलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा गहिरो र शान्त निद्रा लाग्छ। अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएकाहरूका लागि यो निकै उपयोगी हुन्छ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - Brain tonic) को रूपमा प्रत्यक्ष वर्णन नगरिए पनि, यसको शीत वीर्य र सात्विक (Sattvic) गुणले मनलाई शान्त राख्न र एकाग्रता (Concentration) बढाउन मद्दत गर्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation): यसमा पाइने भिटामिन बी-६ (Vitamin B6) ले सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले मुडलाई राम्रो बनाउँछ र निराशा (Depression) बाट बचाउँछ। यसले मानसिक थकानलाई पनि कम गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि केराको फूलका परम्परागत फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत प्रमाणित गरेको छ।

सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active Chemical Compounds): यसमा ट्यानिनि (Tannins), फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids), स्यापोनिन (Saponins), र अल्कालोइड्स (Alkaloids) जस्ता फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) पाइन्छन्। यी तत्वहरूले शरीरमा औषधिको रूपमा काम गर्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant Activity): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि यसमा पाइने फ्लाभोनोइड्स र ट्यानिनले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन्, जसले अक्सिडेटिभ तनाव (Oxidative stress) लाई कम गर्छ। यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुर्याउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic Action): अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि केराको फूलको अर्क (Extract) ले शरीरमा एडभान्स्ड ग्लाइकेसन एन्ड प्रोडक्ट्स (Advanced Glycation End-products - AGEs) को निर्माणलाई रोक्छ, जसले मधुमेहका जटिलताहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ।

संक्रमण विरुद्ध (Antimicrobial Properties): इथानोलिक अर्क (Ethanolic extract) ले विभिन्न रोगजनक ब्याक्टेरियाहरू (Pathogenic bacteria) जस्तै ब्यासिलस सबटिलिस (Bacillus subtilis) र एस्चेरिचिया कोलाई (Escherichia coli) को वृद्धि रोक्न प्रभावकारी भूमिका खेलेको वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि केराको फूल स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा सावधानी अपनाउनु जरुरी छ:

पाचन समस्या (Digestive Issues): यसमा फाइबरको मात्रा धेरै हुने भएकाले, एकैपटक धेरै खाँदा ग्यास (Gas) र पेट फुल्ने (Bloating) समस्या हुन सक्छ। त्यसैले यसलाई राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ।

वात दोष (Vata Dosha): यसको कषाय (Astringent) र शीत (Cold) गुणले गर्दा, वात दोष बढेका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खानु हुँदैन, वा खाँदा अदुवा र मरिच जस्ता उष्ण (Hot) मसलाहरू मिसाएर खानुपर्छ।

औषधिहरूसँगको अन्तरक्रिया (Drug Interactions): मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका बिरामीहरूले यसको नियमित सेवन गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा अत्यधिक घट्न सक्ने (Hypoglycemia) जोखिम हुने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

गर्भावस्था (Pregnancy): गर्भावस्थामा यसको सामान्य मात्रामा सेवन सुरक्षित मानिए पनि, अत्यधिक मात्रामा खानु अघि सावधानी अपनाउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste) जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने र तरल पदार्थलाई बाँध्ने काम गर्छ।

रक्तपित्त (Raktapitta): शरीरका विभिन्न भागहरूबाट रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders)।

प्रमेह (Prameha): पिसाबसम्बन्धी रोगहरू र मधुमेह (Urinary disorders and Diabetes) लाई जनाउने आयुर्वेदिक शब्द।

सात्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने गुण (Pure and harmonizing quality)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic or cognitive enhancer)।

शीत वीर्य (Sheeta Virya): शरीरमा चिसो प्रभाव पार्ने गुण (Cooling potency) जसले पित्त दोषलाई शान्त गर्छ।

कोदोको ढिंडो (मधूली / Eleusine coracana)

१. परिचय (Introduction)

कोदोको ढिंडो नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण र ऐतिहासिक परिकार हो। यसको मुख्य सामग्री कोदो हो, जसलाई संस्कृतमा 'मधूली', 'नर्तकी' वा 'रागी' भनिन्छ भने वैज्ञानिक नाम 'Eleusine coracana' (Poaceae परिवार) हो। पहाडी र हिमाली भेगका मानिसहरूको मुख्य खानाको रूपमा रहेको कोदोको ढिंडो केवल पेट भर्ने आहार मात्र नभई एक परम्परागत औषधीय गुणले भरिपूर्ण खाना पनि हो। नेपाली संस्कृतिमा यसले विशेष स्थान ओगटेको छ, जहाँ यसलाई कडा परिश्रम गर्ने कृषकहरूको ऊर्जाको मुख्य स्रोत मानिन्छ।

ऐतिहासिक रूपमा हेर्दा, कोदोको खेती प्राचीन कालदेखि नै हुँदै आएको पाइन्छ। यसलाई 'गरिबको खाना' वा 'कु-अन्न' भनेर चिनिने गरिए तापनि यसको पोषण र औषधीय महत्त्व बुझेपछि आधुनिक समयमा यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा सम्मान दिन थालिएको छ। नेपाली भान्सामा कोदोको ढिंडो, रोटी, पुवा र खोले जस्ता परिकारहरू परम्परागत रूपमै खाइँदै आइएको छ। यसले हाम्रो खाद्य सुरक्षा र पोषण सुरक्षा दुवैमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरूमा कोदो (मधूली) को गुण र महत्त्वको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टुको धान्यवर्गमा कोदोको बारेमा यसरी उल्लेख गरिएको छ:

"मधूली शीतला स्निग्धा पित्तघ्नी मधुरा लघुः।"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्यवर्ग)

नेपाली अनुवाद: मधूली (कोदो) शीतल (चिसो प्रभाव भएको), स्निग्ध (चिल्लोपन भएको), पित्तनाशक, स्वादमा मधुर (गुलियो) र पच्नमा लघु (हलुका) हुन्छ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोणबाट कोदोको रस (Taste) मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) हुन्छ। यसको गुण (Qualities) लघु (Light to digest) र स्निग्ध (Unctuous) मानिन्छ। यसको वीर्य (Potency) शीत (Cooling) हुन्छ भने विपाक (Post-digestive effect) मधुर (Sweet) हुन्छ। दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ भने वात दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा कोदोको ढिंडो र अन्य परिकारहरूलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिँदै आइएको छ। विशेषगरी शारीरिक कमजोरी हटाउन र सुत्केरी महिलाहरूलाई तागत दिन यसको प्रयोग व्यापक छ।

सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूलाई दूध र क्याल्सियमको कमी हुन नदिन कोदोको खोले वा ढिंडो घिउसँग खुवाउने परम्परा छ। यसले आमाको दूध बढाउनुका साथै शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। हाडजोर्नीको दुखाइमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। कोदोमा प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम पाइने भएकाले हाडजोर्नी दुख्ने समस्या भएका वृद्धवृद्धाहरूलाई नियमित रूपमा कोदोको ढिंडो खुवाउने गरिन्छ।

पाचन समस्यामा कब्जियत वा अपचको समस्या हुँदा कोदोको ढिंडोलाई मोही वा गेडागुडीको झोलसँग खाँदा यसमा रहेको फाइबरले पेट सफा गर्न मद्दत गर्दछ। मधुमेह नियन्त्रणमा पनि यसको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ। चिनी रोग (Diabetes) भएका बिरामीहरूलाई चामलको सट्टा कोदोको ढिंडो खान सल्लाह दिइन्छ, किनकि यसले रगतमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

कोदोको ढिंडोमा अनेकौं औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) रहेका छन्। यसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

मधुमेह प्रतिरोधी (Antidiabetic) गुणको कारण कोदोको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) कम हुन्छ, जसले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बिस्तारै मात्र बढाउँछ। यसले इन्सुलिनको प्रतिरोध (Insulin resistance) कम गर्न मद्दत गर्दछ। हृदय रोग प्रतिरोधी (Cardioprotective) गुण अन्तर्गत यसमा पाइने म्याग्नेसियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुका मांसपेशीहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL) लाई घटाउने काम गर्छ।

यसका साथै, कोदोमा प्रशस्त मात्रामा पोलिफेनोल्स (Polyphenols) पाइन्छ, जसले शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री र्‍याडिकल्स (Free radicals) लाई नष्ट गरी क्यान्सर जस्ता प्राणघातक रोगहरूबाट बचाउँछ। यसले एन्टी-अक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ। सूजन कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुणले गर्दा शरीरका विभिन्न भागमा हुने सुन्निने समस्या वा दुखाइलाई कम गर्न यसले मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार यसलाई दिनको एक वा दुई पटक सन्तुलित मात्रामा अन्य पौष्टिक तरकारी वा दालसँग खानु उपयुक्त मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

कोदो पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। चामल र गहुँको तुलनामा यसमा धेरै गुणा बढी पौष्टिक तत्त्वहरू पाइन्छन्।

पोषक तत्त्व	फाइदाहरू
क्याल्सियम (Calcium)	कोदो क्याल्सियमको सबैभन्दा राम्रो वनस्पति स्रोत हो। यसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ।
फाइबर (Dietary Fiber)	यसमा उच्च मात्रामा फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।
आइरन (Iron)	रक्तअल्पता (Anemia) हुन नदिन यसमा रहेको आइरनले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।
प्रोटिन र एमिनो एसिड (Protein and Amino Acids)	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने ट्रिप्टोफान (Tryptophan), थ्रियोनिन (Threonine) जस्ता महत्त्वपूर्ण एमिनो एसिडहरू पाइन्छन्।
खनिज तत्त्वहरू (Minerals)	म्याग्नेसियम, फस्फोरस र पोटासियम जस्ता खनिजहरूले स्नायु प्रणाली र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छन्।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

कोदोको सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक आहारको रूपमा लिइन्छ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्छ।

यसमा पाइने 'ट्रिप्टोफान' (Tryptophan) नामक एमिनो एसिडले शरीरमा सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। सेरोटोनिनले हाम्रो मुडलाई राम्रो बनाउने, तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्ने काम गर्दछ। यसका साथै, यसले निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) सुधार गर्न पनि मद्दत गर्छ। मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain health) र स्मरणशक्ति (Memory) बढाउन यसमा रहेका खनिज तत्त्वहरूले 'मेध्य' (Brain tonic) को रूपमा कार्य गर्दछन्।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि कोदोका परम्परागत फाइदाहरूलाई प्रमाणित गरेको छ। वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि कोदोमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Active chemical compounds) ले मानव स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छन्।

पोलिफेनोल्स र ट्यानिन (Polyphenols and Tannins) जस्ता यौगिकहरूले शरीरमा एन्टी-अक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छन् र कोषहरूको क्षय हुनबाट रोक्छन्। फाइटिक एसिड (Phytic acid) ले कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। कोदो पूर्ण रूपमा ग्लुटेन-रहित (Gluten-free) हुन्छ, जसले गर्दा 'सिलियाक रोग' (Celiac disease) वा ग्लुटेन एलर्जी भएका व्यक्तिहरूका लागि यो अत्यन्तै सुरक्षित र लाभदायक आहार हो।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि कोदो स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक छ, तर केही अवस्थामा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्छ। कोदोमा गोइट्रोजेनिक (Goitrogenic) तत्त्वहरू हुन सक्ने भएकाले हाइपोथाइराइडिज्म (Hypothyroidism) भएका व्यक्तिहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन।

यसमा अक्जालेट (Oxalate) को मात्रा हुने भएकाले मृगौलामा पत्थरी (Kidney stones) को समस्या भएकाहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र खानु पर्छ। आयुर्वेदका अनुसार यसले वात दोष बढाउन सक्ने भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई घिउ वा तेलसँग मिसाएर खानु उपयुक्त हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

मधूली (Madhuli): कोदोलाई जनाउने संस्कृत शब्द, जसको अर्थ गुलियो वा मधुर गुण भएको भन्ने हुन्छ।

स्निग्ध (Snigdha): चिल्लोपन वा शरीरलाई पोषण र ओसिलोपन प्रदान गर्ने गुण (Unctuousness)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने आयुर्वेदिक जडीबुटी वा आहार (Brain tonic)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्ने प्रकृतिको आहार।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा उत्पन्न हुने अन्तिम प्रभाव वा स्वाद (Post-digestive effect)।

क्वाँटी (अङ्कुरित धान्य / Mixed Sprouted Beans Soup)

१. परिचय (Introduction)

क्वाँटी (Kwati) नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै विशिष्ट, स्वादिष्ट र परम्परागत परिकार हो, जुन नौ प्रकारका गेडागुडीहरूलाई पानीमा भिजाएर टुसा उमारी (Sprouting) तयार पारिन्छ। नेपालको मौलिक संस्कृति र परम्परामा यसको गहिरो तथा ऐतिहासिक महत्व रहेको छ। विशेषगरी श्रावण शुक्ल पूर्णिमा अर्थात् जनैपूर्णिमा (जसलाई नेवार समुदायमा 'क्वाँटी पुन्ही' भनिन्छ) को दिन यसलाई अनिवार्य रूपमा पकाएर खाने चलन छ। 'क्वाँटी' शब्द नेपालभाषा (नेवारी) बाट आएको हो, जसमा 'क्वा' को अर्थ तातो र 'ती' को अर्थ झोल (Soup) हुन्छ। यसरी क्वाँटीको शाब्दिक अर्थ 'तातो झोल' हुन आउँछ।

यस परिकारमा सामान्यतया मास (Black gram), मुँग (Green gram), चना (Chickpea), केराउ (Field pea), भटमास (Soybean), बोडी (Cowpea), मुसुरो (Lentil), बकुल्ला (Fava bean) र राजमा (Kidney bean) वा सेतो केराउ जस्ता नौ थरी गेडागुडीहरूको सन्तुलित मिश्रण हुन्छ। क्वाँटी तयार पार्न यी गेडागुडीहरूलाई दुईदेखि तीन दिनसम्म पानीमा भिजाएर र ओसिलो कपडामा पोको पारेर टुसा उमार्ने गरिन्छ। वर्षायाममा खेतबारीको कामले थकित भएका किसानहरूलाई तत्काल ऊर्जा (Energy) र शरीरमा ताप (Warmth) प्रदान गर्न यसको सेवन गर्ने वैज्ञानिक परम्परा रहेको छ। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउनुका साथै मनसुनको समयमा लाग्ने चिसो र सङ्क्रमणबाट बचाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा गेडागुडी (शिम्बी धान्य) र विशेषगरी टुसा उमारिएका अन्न (अङ्कुरित धान्य) लाई पोषणको भण्डार र औषधीय गुणले युक्त मानिएको छ। सुक्खा गेडागुडी पच्न केही कठिन (गुरु) हुने भए तापनि टुसा उमार्ने प्रक्रियाले यसको भारीपनलाई कम गरी लघु (हल्का) र पच्न अत्यन्तै सजिलो बनाउँछ। भावप्रकाश निघण्टु लगायतका शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा गेडागुडी र विशेषगरी मुँगको महत्व यसरी वर्णन गरिएको छ:

"मुद्गो रूक्षो लघुर्ग्राहि कफपित्तहरो हिमः ।

स्वादुरल्पानिलो नेत्र्यो ज्वरघ्नो वनजस्तथा ॥"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग)

नेपाली अनुवाद: मुँग (जुन क्वाँटीको मुख्य अंश हो) रुखो, पचनमा हल्का, मललाई बाँध्ने, कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्ने तथा शीतवीर्यको हुन्छ। यो स्वादमा मधुर (गुलियो), थोरै वात बढाउने, आँखाको लागि हितकर र ज्वरोलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ।

क्वाँटी (मिश्रित अङ्कुरित धान्य) का आयुर्वेदिक गुणहरूलाई तलको तालिकामा प्रस्तुत गरिएको छ:

आयुर्वेदिक गुण	विवरण
रस (Taste)	मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent)
गुण (Quality)	लघु (Light - टुसा उमारिएको कारणले) र स्निग्ध (Unctuous)
वीर्य (Potency)	उष्ण (Hot - ज्वानो, अदुवा, लसुन र अन्य मसलाको प्रयोगले गर्दा)
विपाक (Post-digestive effect)	मधुर (Sweet)
दोष प्रभाव (Dosha effect)	गेडागुडीले सामान्यतया वात दोष बढाउने भए तापनि टुसा उमार्ने प्रक्रिया र मसलाहरूको सही प्रयोगले यो त्रिदोषशामक (Balances Vata, Pitta, and Kapha) बन्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा क्वाँटीलाई केवल चाडपर्वको खानाको रूपमा मात्र नभई एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा पनि पुस्तौंदेखि प्रयोग गरिँदै आइएको छ। सुत्केरी अवस्थामा (Postpartum recovery) महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, पाठेघरलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन र स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (Lactation) ज्वानो (Ajwain) सँग झोल बनाएर क्वाँटी खुवाउने परम्परा छ। मनसुनको समयमा लाग्ने रुघाखोकी र ज्वरो (Cold and cough) तथा शरीर दुख्ने समस्यामा अदुवा, लसुन, मरिच र ज्वानोले झानेको तातो क्वाँटीको झोल पिउँदा श्वासप्रश्वास नली खुल्छ, खकार निस्कन मद्दत गर्छ र आराम मिल्छ।

यसका साथै, लामो समय बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरू, वृद्धवृद्धा र कडा शारीरिक परिश्रम गर्नेहरूलाई तत्काल ऊर्जा दिन र मांसपेशीको विकास गर्न क्वाँटी खुवाइन्छ। टुसा उमारिएको हुनाले यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Fiber) हुन्छ, जसले कब्जियत र पाचन समस्या (Constipation and Digestion) हटाउन, दिसा खुलाउन र आन्द्राको सफाइ गर्न मद्दत गर्छ।

घरेलु उपचार विधि:

रुघाखोकी र शरीर दुखेको अवस्थाको लागि एक कचौरा राम्ररी टुसा उमारिएको क्वाँटीलाई प्रेसर कुकरमा आवश्यक पानी राखेर गल्ने गरी पकाउनुपर्छ। त्यसमा एक चम्चा शुद्ध घिउ तताएर ज्वानो, मेथी, अदुवा र लसुनको पेस्ट फुराएर झान्ने गरिन्छ। यसमा थोरै कालो मरिचको धुलो र बिरे नुन हालेर तातातातै पिउनाले रुघाखोकी, घाँटी खसखस गर्ने समस्या र शरीरको दुखाइ तुरुन्तै निको हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

क्वाँटीको औषधीय गुण यसमा रहेका विभिन्न गेडागुडीहरूको सामूहिक प्रभाव (Synergistic effect) को परिणाम हो। यसमा रहेका फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका भित्री अङ्गहरू सुन्निने समस्यालाई कम गर्ने (Anti-inflammatory) कार्य गर्छन्। क्वाँटीको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) निकै कम हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रालाई अचानक बढ्न दिँदैन र बिस्तारै ऊर्जा प्रदान गर्छ, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो अत्यन्त लाभदायक (Antidiabetic) हुन्छ।

यसमा पाइने पोटासियम (Potassium) र म्याग्नेसियम (Magnesium) ले रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छन् भने घुलनशील रेसा (Soluble fiber) ले रगतमा रहेको खराब कोलेस्ट्रोल (LDL Cholesterol) लाई घटाएर मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ (Cardioprotective)। टुसा उमार्दा यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) को मात्रा अत्यधिक बढ्छ, जसले सेतो रक्तकोष (White blood cells) को कार्यक्षमता बढाएर विभिन्न भाइरल तथा ब्याक्टेरियल सङ्क्रमणविरुद्ध लड्न मद्दत गर्छ (Immunomodulatory)।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

क्वाँटी पोषणको एक पूर्ण प्याकेज (Complete nutritional package) हो, जसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै पोषक तत्वहरू प्रदान गर्छ। विभिन्न प्रकारका गेडागुडीहरू मिसाउँदा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) प्राप्त हुन्छन्, जसले यसलाई पूर्ण प्रोटिन (Complete Protein) को स्रोत बनाउँछ। यो शाकाहारीहरूको लागि मासुको उत्कृष्ट र स्वस्थ विकल्प हो।

सुक्खा गेडागुडीमा भिटामिन सी लगभग हुँदैन, तर टुसा उमार्ने प्रक्रियाले भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex), विशेषगरी फोलेट (Folate) र भिटामिन सी (Vitamin C) को मात्रा कैयौं गुणा बढाउँछ। यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium) र जिंक (Zinc) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछ भने जिंकले घाउ निको पार्न मद्दत गर्छ। यसमा रहेको उच्च पाचन रेसा (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न, कब्जियत हटाउन र पेट लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराएर तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

क्वाँटीको नियमित र सन्तुलित सेवनले शारीरिक मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसमा पाइने भिटामिन बी र फोलेटले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न र न्युरोट्रान्समिटर (Neurotransmitters) को उत्पादनमा मद्दत गर्छन्, जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता (Brain health) बढाउँछ। यसमा रहेको म्याग्नेसियम (Magnesium) ले

मस्तिष्कका नसाहरूलाई आराम दिई तनाव (Stress) र चिन्ता (Anxiety) कम गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

यसमा पाइने ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिडले सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ। सेरोटोनिनले मुडलाई खुसी राख्न, डिप्रेसन कम गर्न र राम्रो निद्रा (Sleep quality) ल्याउन मद्दत गर्छ। आयुर्वेदका अनुसार यस्ता सात्विक र पौष्टिक आहारले मज्जा धातु (Bone marrow and nerve tissues) लाई पोषण प्रदान गरी स्मरणशक्ति (Memory) र एकाग्रता (Cognitive function) बढाउँछन्। टुसा उमारिएको अन्नलाई सात्विक आहार मानिन्छ, जसले मनमा शान्ति र स्पष्टता ल्याउँछ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि क्वाँटी बनाउने 'टुसा उमार्ने' (Germination) प्रक्रियालाई अत्यन्तै लाभदायक र वैज्ञानिक मानेको छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि टुसा उमार्दा गेडागुडीमा रहेका एन्टिन्युट्रिएन्ट्स (Antinutrients) जस्तै फाइटिक एसिड (Phytic acid) र ट्यानिन (Tannins) को मात्रा उल्लेख्य रूपमा घट्छ। यी तत्वहरूले शरीरमा खनिज पदार्थको अवशोषणलाई रोक्ने काम गर्छन्। यिनीहरूको मात्रा घट्दा शरीरले आइरन र क्याल्सियम जस्ता खनिज पदार्थहरू सजिलै अवशोषण (Absorption) गर्न सक्छ।

यसका साथै, टुसा उमार्दा इन्जाइमहरूको गतिविधि (Enzymatic activity) बढ्छ, जसले जटिल कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिनलाई सरल रूपमा टुक्र्याउँछ। यही कारणले गर्दा सामान्य गेडागुडी खाँदा ग्यास भरिने (Bloating) समस्या हुने व्यक्तिहरूले पनि क्वाँटी सजिलै पचाउन सक्छन्। यसमा रहेका पोलिफेनोल्स (Polyphenols) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरका कोषिकालाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यति धेरै फाइदाहरू हुँदाहुँदै पनि केही विशेष स्वास्थ्य अवस्थाहरूमा क्वाँटीको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनुपर्छ। गेडागुडीमा प्युरिन (Purine) को मात्रा उच्च हुने भएकाले युरिक एसिड बढेका वा गाउट (Gout) को समस्या भएका व्यक्तिहरूले यसको सेवन अत्यन्त कम मात्रामा वा चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुपर्छ। रगतमा पोटासियम र प्रोटिनको मात्रा कडा रूपमा नियन्त्रण गर्नुपर्ने मिर्गौलाका बिरामीहरू (Kidney issues) ले यसको सेवन गर्नु अघि होसियारी अपनाउनुपर्छ।

राम्ररी नपाकेको वा काँचो क्वाँटी खाँदा पेट फुल्ने र ग्यास भरिने समस्या हुन सक्छ। त्यसैले यसलाई ज्वानो, हिङ र अदुवा जस्ता पाचनमा मद्दत गर्ने मसलाहरूसँग राम्ररी पकाएर मात्र खानुपर्छ। वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसमा प्रशस्त घिउ वा तेलको प्रयोग गर्नु लाभदायक हुन्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

| शब्द | अर्थ |

| : --- | :--- |

| अङ्कुरण (Germination) | गेडागुडीलाई पानीमा भिजाएर टुसा उमार्ने वैज्ञानिक तथा प्राकृतिक प्रक्रिया, जसले पोषण तत्व बढाउँछ। |

| त्रिदोषशामक (Tridoshashamaka) | आयुर्वेदका तीन मुख्य दोषहरू (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्ने र शरीरलाई स्वस्थ बनाउने गुण। |

| एन्टिन्युट्रिएन्ट्स (Antinutrients) | खानामा पाइने यस्ता तत्वहरू (जस्तै: फाइटिक एसिड) जसले शरीरलाई आवश्यक पोषण तत्वको अवशोषणमा बाधा पुऱ्याउँछन्। |

| एमिनो एसिड (Amino acids) | प्रोटिन निर्माण गर्ने आधारभूत एकाइहरू, जुन शरीरको वृद्धि, विकास र मर्मतका लागि अत्यावश्यक हुन्छन्। |

| ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index) | कुनै पनि खाना खाएपछि त्यसले रगतमा चिनीको मात्रा कति छिटो बढाउँछ भनेर मापन गर्ने सूचक। |

| सुत्केरी (Postpartum) | बच्चा जन्माइसकेपछिको अवस्था, जसमा महिलाको शरीरलाई विशेष पोषण, ऊर्जा र हेरचाहको आवश्यकता पर्छ। |

चिया (श्यामपर्णी / Camellia sinensis)

१. परिचय (Introduction)

नेपाली भान्सा र दैनिक जीवनको एक अभिन्न अङ्गको रूपमा रहेको चियालाई संस्कृतमा 'श्यामपर्णी' (Syamaparni) वा 'चाय' भनिन्छ। यसको वैज्ञानिक नाम 'क्यामेलिया साइनेन्सिस' (Camellia sinensis) हो र यो 'थिएसी' (Theaceae) वनस्पति परिवार अन्तर्गत पर्दछ। नेपालको पूर्वी पहाडी जिल्लाहरू, विशेषगरी इलाम, पाँचथर, र झापामा उत्पादन हुने अर्थोडक्स चिया (Orthodox tea) विश्वभर नै यसको विशिष्ट स्वाद र उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणका लागि प्रसिद्ध छ।

ऐतिहासिक रूपमा चियाको प्रयोग हजारौं वर्षअघिदेखि औषधीय पेय पदार्थको रूपमा सुरु भएको मानिन्छ। नेपाली संस्कृतिमा अतिथि सत्कारदेखि लिएर बिहानको सुरुवातसम्म चियाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। परम्परागत रूपमा, पहाडी र हिमाली भेगमा जाडो भगाउन र शरीरमा ऊर्जा ल्याउन विभिन्न जडीबुटीहरू मिसाएर चिया पिउने चलन रहिआएको छ। आधुनिक समयमा यो केवल एक पेय पदार्थ मात्र नभएर एक महत्त्वपूर्ण नगदे बाली र नेपाली अर्थतन्त्रको बलियो आधार पनि बनेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा चियाको औषधीय गुणहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। विशेषगरी 'भावप्रकाश निघण्टु' (Bhavaprakash Nighantu) जस्ता ग्रन्थहरूमा यसको प्रयोग र प्रभावको बारेमा उल्लेख गरिएको छ।

आयुर्वेदिक श्लोक:

"चायं कषायं कटुकं चोष्णं वातकफप्रणुत्।
निद्रातन्द्रापहं चैव दीपनं पाचनं तथा॥"

(सन्दर्भ: आयुर्वेद निघण्टु)

नेपाली अनुवाद: चिया स्वादमा टर्रो (Astringent) र पिरो (Pungent) हुन्छ, यसको तासीर उष्ण (Hot) हुन्छ। यसले वात र कफ दोषलाई नाश गर्दछ। यसले निद्रा र आलस्यलाई हटाउँछ, साथै जठराग्नि (Digestive fire) लाई प्रदीप्त गरी पाचन प्रक्रियालाई सुधार्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties) को कुरा गर्दा, चियाको रस (Rasa/Taste) कषाय (Astringent) र कटु (Pungent) हुन्छ। यसको गुण (Guna/Qualities) लघु (Light), रूक्ष (Dry), र तीक्ष्ण (Sharp) मानिन्छ। यसको वीर्य (Virya/Potency) उष्ण (Hot) हुन्छ भने विपाक (Vipaka/Post-digestive effect) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha effect) को

सन्दर्भमा, यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (Pacifies Kapha and Vata), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसले पित्त (Pitta) बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा चियालाई विभिन्न सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। टाउको दुखाइ र शारीरिक थकान (Headache and Fatigue) महसुस हुँदा कालो चियामा अदुवा र कागतीको रस मिसाएर पिउने चलन छ, जसले तुरुन्तै राहत प्रदान गर्दछ। रुघाखोकी र घाँटी दुखेको (Cold, Cough and Sore Throat) अवस्थामा तुलसीको पात, अदुवा, मरिच र ल्वाङ मिसाएर पकाइएको चिया (Herbal tea) पिउँदा घाँटीको खसखस निको हुन्छ र श्वासप्रश्वासमा सहजता आउँछ।

वाकवाकी लाग्ने र अपच (Nausea and Indigestion) को समस्या हुँदा पुदिना वा कागती मिसाएको चिया पिउँदा पेटलाई शान्त पार्न मद्दत पुग्छ। आँखाको थकान (Eye Fatigue) हटाउन चियापत्ती उमालेर चिसो बनाएको पानीले आँखा धुने वा प्रयोग गरिसकेको चियाको झोला (Tea bags) आँखामा राख्ने घरेलु विधि अपनाइन्छ, जसले आँखाको सुन्निने समस्या र थकान हटाउँछ। यसका साथै, चियाको कडा रस (Decoction) मा एन्टिसेप्टिक (Antiseptic) गुण हुने भएकाले यसलाई सामान्य घाउ वा खटिरा सफा गर्न (Wound Cleansing) पनि प्रयोग गरिन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

चियामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन् जसले शरीरलाई विभिन्न रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। यसमा सुन्निने समस्या कम गर्ने (Anti-inflammatory) गुण हुन्छ। चियामा पाइने पोलिफेनोल्स (Polyphenols) ले शरीरमा सुन्निने प्रक्रियालाई कम गर्छ, जसले गर्दा जोर्नी दुख्ने (Arthritis) जस्ता समस्यामा राहत मिल्छ। यसमा सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी (Antimicrobial) क्षमता पनि हुन्छ, जसले हानिकारक ब्याक्टेरिया र भाइरसहरूको वृद्धि रोक्न मद्दत गर्छ र दाँत कीराले खाने (Dental caries) तथा गिजाका रोगहरूबाट बचाउँछ।

मधुमेह नियन्त्रण (Antidiabetic) को क्षेत्रमा पनि चिया लाभदायक मानिन्छ। नियमित रूपमा चिनी नराखी चिया (विशेषगरी हरियो चिया) पिउँदा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar levels) नियन्त्रण गर्न र इन्सुलिनको संवेदनशीलता (Insulin sensitivity) बढाउन मद्दत पुग्छ। मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular health) का लागि यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) लाई घटाउन र रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, औषधीय लाभ प्राप्त गर्न सामान्यतया दिनमा २ देखि ३ कप (लगभग १००-१५० मिलिलिटर प्रति कप) भन्दा बढी चिया पिउनु हुँदैन।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

चियामा क्यालोरी कम हुन्छ तर यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू (Micronutrients) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बीर (Riboflavin), र फोलिक एसिड (Folic acid) जस्ता भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन् जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र कोषहरूको विकासमा मद्दत गर्छ।

खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, यसमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), र फ्लोराइड (Fluoride) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। फ्लोराइडले दाँतको इनामेल (Tooth enamel) लाई बलियो बनाउँछ। चियामा 'एल-थियानिन' (L-theanine) नामक विशेष एमिनो एसिड (Amino acids) पाइन्छ जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ। साथै, चिया क्याटेचिन्स (Catechins) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) जस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) को उत्कृष्ट स्रोत हो जसले शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

चियाले मस्तिष्कको स्वास्थ्य र मनोवैज्ञानिक अवस्थामा गहिरो सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदमा यसलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ जसले स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउँछ। तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction) का लागि चिया अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। चियामा पाइने एल-थियानिन (L-theanine) ले मस्तिष्कमा अल्फा तरंगहरू (Alpha waves) बढाउँछ, जसले गर्दा निद्रा नलागीकन नै शरीर र मन शान्त हुन्छ।

मुड सुधार (Mood Regulation) गर्न यसले डोपामाइन (Dopamine) र सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसी बढाउने हर्मोनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छ। एकाग्रता र सतर्कता (Focus and Alertness) बढाउन चियामा हुने क्याफिन (Caffeine) र एल-थियानिनको संयोजनले ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता (Cognitive function) बढाउँछ र मानसिक थकान हटाउँछ। सन्तुलित मात्रामा जडीबुटीहरू मिसाएर बनाइएको चियाले मनमा सात्त्विक भाव (Sattvic properties) अर्थात् शुद्धता र शान्ति जगाउन मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले चियाका परम्परागत फाइदाहरूलाई विभिन्न अनुसन्धानहरूमार्फत पुष्टि गरेको छ। चियामा पाइने मुख्य सक्रिय रासायनिक यौगिकहरू (Key active chemical compounds) मा इपिग्यालोक्याटेचिन ग्यालेट (Epigallocatechin gallate - EGCG), क्याफिन (Caffeine), र थियाफ्लाभिन्स (Theaflavins) पर्दछन्। यी यौगिकहरूले शरीरमा विभिन्न सकारात्मक प्रभावहरू देखाउँछन्।

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि EGCG ले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धिलाई रोक्न (Apoptosis) मद्दत गर्छ, जसले यसको क्यान्सर प्रतिरोधी गुण (Anticancer properties) लाई प्रमाणित गर्छ। तौल नियन्त्रण (Weight management) को सन्दर्भमा, चियामा पाइने क्याटेचिन्सले शरीरको मेटाबोलिजम (Metabolism) बढाएर बोसो पगाल्न (Fat oxidation) मद्दत गर्छ। साथै, नियमित चिया सेवनले अल्जाइमर्स (Alzheimer's) र पार्किन्सन्स (Parkinson's) जस्ता मस्तिष्कसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरू फेला परेका छन्, जसले यसको स्नायु संरक्षण (Neuroprotective) क्षमतालाई पुष्टि गर्दछ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

चिया स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि यसको अत्यधिक वा अनुचित प्रयोगले हानि पुर्याउन सक्छ। गम्भीर अनिद्रा (Insomnia), उच्च रक्तचाप (High blood pressure), र पेटमा अल्सर (Peptic ulcer) भएका व्यक्तिहरूले चियाको सेवन कम गर्नुपर्छ वा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ (Who should avoid)।

औषधिसँगको अन्तरक्रिया (Drug interactions) को कुरा गर्दा, चियामा हुने ट्यानिन (Tannins) ले शरीरमा आइरन (Iron) को अवशोषणलाई रोक्ने भएकाले रक्तअल्पता (Anemia) भएकाहरूले खाना खानेबित्तिकै चिया पिउनु हुँदैन। दोषसम्बन्धी चेतावनी (Dosha-specific warnings) अनुसार, पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले खाली पेटमा कडा कालो चिया पिउनु हुँदैन, किनकि यसले एसिडिटी (Acidity) र छाती पोल्ने समस्या बढाउँछ। गर्भावस्था र स्तनपान (Pregnancy/Lactation cautions) को अवस्थामा, आमाहरूले दिनमा एक वा दुई कपभन्दा बढी चिया पिउनु हुँदैन, किनकि अधिक क्याफिनले शिशुलाई नकारात्मक असर गर्न सक्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

श्यामपर्णी (Syamaparni): चियाको संस्कृत नाम, जसको अर्थ 'गाढा रङको पात भएको वनस्पति' (Dark-leafed plant) हो।

कषाय (Kashaya): टर्रो स्वाद (Astringent taste), जसले शरीरका तन्तुहरूलाई खुम्च्याउने र घाउ निको पार्ने काम गर्छ।

जठराग्नि (Jatharagni): पेटमा हुने पाचन शक्ति वा अग्नि (Digestive fire), जसले खाएको खानालाई पचाउने काम गर्छ।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिलाई बढाउने औषधीय गुण (Brain tonic / Cognitive enhancer)।

सात्त्विक (Sattvic): मनलाई शान्त, शुद्ध र सन्तुलित राख्ने गुण (Pure and harmonious quality)।

विपाक (Vipaka): खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect)।

गुन्द्रुकको झोल (राजिका / Brassica juncea)

१. परिचय (Introduction)

गुन्द्रुक नेपाली भान्साको एक अत्यन्तै लोकप्रिय र मौलिक परिकार हो। यसलाई संस्कृतमा 'राजिका' वा 'सर्षप' (तोरीको सागको सन्दर्भमा) र वैज्ञानिक भाषामा 'ब्रासिका जुन्सिया' (Brassica juncea) भनिन्छ। यो विशेषगरी तोरी, मूला, वा रायोको सागलाई प्राकृतिक रूपमा कुहाएर (Fermentation) तयार पारिने एक परम्परागत खाद्य पदार्थ हो। नेपाली संस्कृति र परम्परामा गुन्द्रुकको झोलको विशेष महत्त्व छ, जसले जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र पोषण प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

ऐतिहासिक रूपमा, गुन्द्रुकको उत्पत्ति नेपालको पहाडी र हिमाली भेगमा भएको मानिन्छ, जहाँ हिउँदको समयमा हरियो सागसब्जीको अभाव हुने गर्दथ्यो। त्यसैले, प्रशस्त मात्रामा उब्जनी हुने समयमा सागलाई सुरक्षित राख्न र लामो समयसम्म प्रयोग गर्नका लागि यसलाई कुहाएर सुकाउने प्रविधिको विकास भयो। आज गुन्द्रुक नेपालको राष्ट्रिय परिकारमध्ये एक मानिन्छ र यसले नेपाली भान्सालाई विश्वभर चिनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा गुन्द्रुक जस्ता कुहाएर बनाइएका परिकारहरूलाई 'सन्धान कल्पना' (Sandhana Kalpana) अन्तर्गत राखिएको छ। तोरीको साग (राजिका) को गुणलाई वर्णन गर्दै भावप्रकाश निघण्टुमा यस्तो श्लोक उल्लेख गरिएको छ:

"आसुरी कटुतिक्तोष्णा वातप्लीहार्तिशूलनुत्।
दाहपित्तदा हन्ति कफगुल्माकृमिव्रणान्।।"

(भावप्रकाश निघण्टु, धान्य वर्ग)

यस श्लोकको नेपाली अनुवाद अनुसार राजिका (तोरीको साग) स्वादमा पिरो (Pungent) र तीतो (Bitter) हुन्छ, र यसको तासीर तातो (Hot) हुन्छ। यसले वात दोष, फियोको रोग (Spleen disorders) र शूल (Colic pain) लाई नष्ट गर्दछ। यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ, तर कफ दोष, गुल्म (Abdominal tumor), कृमि (Worms) र घाउ (Wounds) लाई निको पार्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरूको सन्दर्भमा, यसको रस (Rasa) कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) हुन्छ। यसको गुण (Guna) तीक्ष्ण (Sharp) र लघु (Light) हुन्छ भने वीर्य (Virya) उष्ण (Hot) हुन्छ। यसको विपाक (Vipaka) कटु (Pungent) हुन्छ। दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata) को काम गर्छ भने पित्त वर्धक (Increases Pitta) को रूपमा कार्य गर्दछ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली घरपरिवारमा गुन्द्रुकको झोललाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई एक प्रभावकारी घरेलु औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी रुघाखोकी, ज्वरो, र अरुचि (Loss of appetite) हुँदा गुन्द्रुकको झोल पिउने चलन छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न र शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations) अन्तर्गत रुघाखोकी र ज्वरोको लागि एक मुठी गुन्द्रुकलाई तातो पानीमा भिजाइन्छ। एउटा भाँडामा थोरै तोरीको तेल तताएर त्यसमा ज्वानो (Ajwain), लसुन (Garlic), र सुकेको खुर्सानी फुराइन्छ। भिजाएको गुन्द्रुकलाई पानीसहित त्यसमा हालेर राम्ररी उमालिन्छ। स्वादअनुसार नुन र बेसार राखेर तयार पारिएको यो तातो झोल पिउनाले रुघाखोकी र बन्द नाक खुलाउन मद्दत गर्छ। त्यसैगरी, पाचन सुधारको लागि खाना अपच भएको वा भोक नलागेको अवस्थामा गुन्द्रुकको झोलमा अदुवा (Ginger) र मरिच (Black pepper) को धुलो मिसाएर पिउनाले जठराग्नि (Digestive fire) प्रज्वलित हुन्छ र भोक जाग्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

गुन्द्रुकमा विभिन्न औषधीय गुणहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) र एन्टि-इन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) गुणहरू हुन्छन् जसले शरीरको सुजन (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ।

पाचन र आन्द्राको स्वास्थ्य (Digestive and Gut Health) को लागि गुन्द्रुक एक प्राकृतिक प्रोबायोटिक (Probiotic) हो। यसमा पाइने ल्याक्टिक एसिड ब्याक्टेरिया (Lactic acid bacteria) ले आन्द्रामा रहेका लाभदायक ब्याक्टेरियाहरूको वृद्धिमा मद्दत गर्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सुदृढ बनाउँछ र कब्जियत (Constipation) जस्ता समस्याहरूबाट छुटकारा दिलाउँछ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity Boosting) को सन्दर्भमा यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) को प्रचुर मात्रा हुने भएकाले यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र चिसोबाट लाग्ने रोगहरू (Cold and flu) बाट बचाउँछ। आयुर्वेद अनुसार, गुन्द्रुकको झोल दिनमा १-२ कचौरा (५०-१०० मिलिलिटर) सम्म पिउनु लाभदायक मानिन्छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

गुन्द्रुक पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्।

भिटामिनहरू (Vitamins) को कुरा गर्दा गुन्द्रुकमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले फलाम (Iron) सोस्न मद्दत गर्छ भने भिटामिन ए ले आँखाको तेज बढाउँछ। खनिज पदार्थ (Minerals) अन्तर्गत

यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र पोटासियम (Potassium) पाइन्छ। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट रोक्छ र क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ। फाइबर र प्रोटिन (Fiber and Protein) को सन्दर्भमा गुन्द्रुकमा उच्च मात्रामा डाइटरी फाइबर (Dietary fiber) हुन्छ जसले पाचनलाई सहज बनाउँछ। साथै, यसमा केही मात्रामा वनस्पति प्रोटिन (Plant-based protein) पनि पाइन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

गुन्द्रुकको झोलले शारीरिक स्वास्थ्यका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

मूड नियमन (Mood Regulation) को सन्दर्भमा आन्द्रा र मस्तिष्कको गहिरो सम्बन्ध (Gut-brain axis) हुन्छ। गुन्द्रुकमा पाइने प्रोबायोटिक्सले आन्द्राको स्वास्थ्य सुधार गर्छ, जसले सेरोटोनिन (Serotonin) जस्ता खुसीका हर्मोनहरूको उत्पादनमा मद्दत गर्छ र तनाव (Stress) तथा चिन्ता (Anxiety) कम गर्न सहयोग गर्छ। स्मृति र निद्रा (Memory and Sleep) को कुरा गर्दा यसमा पाइने पौष्टिक तत्त्वहरूले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई शान्त पार्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा निद्राको गुणस्तर (Sleep quality) मा सुधार आउँछ। आयुर्वेदमा यसलाई सात्त्विक (Sattvic) आहारको रूपमा नलिइए पनि, यसले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राखेर मानसिक चञ्चलता कम गर्न मद्दत गर्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि गुन्द्रुकका फाइदाहरूलाई पुष्टि गरेको छ। अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि गुन्द्रुकको किण्वन (Fermentation) प्रक्रियामा ल्याक्टोबेसिलस (Lactobacillus) प्रजातिका ब्याक्टेरियाहरू सक्रिय हुन्छन्।

किण्वनको क्रममा उत्पन्न हुने ल्याक्टिक एसिड (Lactic Acid) ले हानिकारक ब्याक्टेरियाहरूलाई नष्ट गर्ने एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) कार्य गर्दछ। तोरी र रायोको सागमा पाइने ग्लुकोसिनोलेट्स (Glucosinolates) नामक यौगिकले क्यान्सर प्रतिरोधी (Anticarcinogenic) गुण देखाउँछ। साथै, गुन्द्रुकमा रहेका फिनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) ले शरीरका स्वतन्त्र कणहरू (Free radicals) लाई नष्ट गरी कोषहरूको क्षय हुनबाट रोक्ने एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant Activity) देखाउँछन्।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

गुन्द्रुक स्वास्थ्यका लागि लाभदायक भए तापनि केही अवस्थामा यसको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुपर्छ।

पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरू (Pitta Dosha) ले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। गुन्द्रुकको तासीर तातो र पिरो हुने भएकाले पित्त दोष बढेका वा ग्यास्ट्राइटिस (Gastritis) र अल्सर (Ulcer) भएका व्यक्तिहरूले

यसको सेवन कम गर्नुपर्छ। थाइरोइडका बिरामी (Thyroid Patients) को हकमा काँचो तोरी वा रायोको सागमा गोइट्रोजेन्स (Goitrogens) हुन्छ जसले थाइरोइड ग्रन्थिको कार्यलाई असर गर्न सक्छ। यद्यपि पकाउँदा यो कम हुन्छ, तर थाइरोइडका बिरामीले अत्यधिक मात्रामा खानु हुँदैन। गर्भावस्था (Pregnancy) को समयमा गर्भवती महिलाहरूले अत्यधिक अमिलो र तातो प्रकृतिको खानेकुरा खानु हुँदैन, त्यसैले गुन्द्रुकको झोल सीमित मात्रामा मात्र पिउनु पर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

सन्धान कल्पना (Sandhana Kalpana) भन्नाले प्राकृतिक रूपमा कुहाएर औषधि वा आहार तयार पार्ने आयुर्वेदिक विधि (Ayurvedic fermentation process) लाई बुझाउँछ। जठराग्नि (Jatharagni) भनेको खाना पचाउने पेटको आगो वा पाचन शक्ति (Digestive fire) हो। गुल्म (Gulma) भन्नाले पेटमा हावा भरिएर वा अन्य कारणले हुने डल्लो वा ट्युमर (Abdominal tumor/distension) लाई जनाउँछ। कृमि (Krimi) भनेको शरीर वा पेटमा पर्ने जुका वा परजीवीहरू (Worms/Parasites) हुन्। विपाक (Vipaka) भन्नाले खाना पचिसकेपछि शरीरमा पर्ने अन्तिम प्रभाव (Post-digestive effect) लाई बुझाउँछ।

धिडो (सक्तु / Traditional Nepali Porridge)

१. परिचय (Introduction)

धिडो (Dhido) नेपालको पहाडी र हिमाली भेगको एक प्रमुख र परम्परागत मुख्य खाना (Staple food) हो। यसलाई संस्कृतमा 'सक्तु' (Saktu) भनिन्छ भने यसमा प्रयोग हुने मुख्य अन्नहरू जस्तै कोदो (Eleusine coracana), मकै (Zea mays), र फापर (Fagopyrum esculentum) हुन्। नेपाली भान्सामा धिडोको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्त्व अत्यन्त गहिरो छ। विगतमा चामलको अभाव हुँदा पहाडी क्षेत्रका मानिसहरूको जीवन धान्ने मुख्य आधार नै धिडो थियो। आजभोलि यसको पौष्टिक महत्त्व बुझेर सहरका ठूला रेस्टुरेन्टदेखि गाउँका झुपडीसम्म यसलाई स्वास्थ्यवर्द्धक खानाको रूपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ। धिडो नेपालको राष्ट्रिय पहिचानसँग जोडिएको परिकार पनि हो।

धिडो बनाउने विधि अत्यन्त सरल तर कलात्मक छ। उम्लिरहेको पानीमा बिस्तारै पिठो हाल्दै दाबिलो (Spatula) ले निरन्तर चलाएर यसलाई पकाइन्छ। यसरी चलाउँदा पिठोको डल्ला पर्न नदिनु नै राम्रो धिडो बनाउने सीप हो। यसमा कुनै पनि प्रकारको तेल, नुन वा मसला प्रयोग गरिँदैन, जसले गर्दा यो पूर्ण रूपमा प्राकृतिक र सुपाच्य (Easily digestible) हुन्छ। नेपाली संस्कृतिमा धिडोलाई गुन्द्रुकको झोल, सिस्नो, तामा, वा स्थानीय कुखुराको मासुसँग खाने चलन छ। यसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले कडा शारीरिक परिश्रम गर्ने कृषकहरूका लागि यो एक उत्तम आहार मानिन्छ। यसलाई नचबाइ सिधै निल्ने चलन छ, जसले गर्दा यसको स्वाद झोलिलो परिकारसँग अझै खुल्छ।

२. वैदिक र आयुर्वेदिक प्रमाण (Vedic & Ayurvedic Validation)

आयुर्वेदमा कोदो, फापर र मकै जस्ता अन्नहरूलाई स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक मानिएको छ। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यस्ता अन्नहरूबाट बन्ने परिकारहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ। भावप्रकाश निघण्टु (Bhavaprakash Nighantu) मा यस्ता अन्नहरूको गुणको वर्णन गरिएको छ।

श्लोक:

"सक्तवो वातकर्तारः सद्यः प्राणहराः स्मृताः।

बल्यः सन्तर्पणो वृष्यः सक्तुः पित्तकफापहः॥"

(स्रोत: भावप्रकाश निघण्टु, कृतान्नवर्ग)

नेपाली अनुवाद: सक्तु (भुटेको वा पकाएको पिठोको परिकार) ले तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ। यो बलवर्द्धक (Strengthening), सन्तर्पण (Nourishing), र वृष्य (Aphrodisiac) हुन्छ। यसले पित्त र कफ दोषलाई शमन गर्दछ। यद्यपि, यसको अत्यधिक र अनुचित प्रयोगले वात दोष बढाउन सक्छ।

आयुर्वेदिक गुणहरू (Ayurvedic Properties):

रस (Rasa/Taste): मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent)

गुण (Guna/Qualities): लघु (Light) र रूक्ष (Dry)

वीर्य (Virya/Potency): शीत (Cold) वा उष्ण (Hot) - अन्नको प्रकार अनुसार (जस्तै कोदो उष्ण हुन्छ भने फापर शीत हुन्छ)

विपाक (Vipaka/Post-digestive effect): मधुर (Sweet)

दोष प्रभाव (Dosha effect): कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अत्यधिक प्रयोगले वात (Vata) बढाउन सक्छ।

३. परम्परागत उपचार प्रयोग (Traditional Healing Uses)

नेपाली समाजमा धिडोलाई केवल खानाको रूपमा मात्र नभई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको घरेलु उपचारको (Home remedy) रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। विशेषगरी मधुमेह (Diabetes) का बिरामीहरूका लागि कोदो वा फापरको धिडोलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसले रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। गाउँघरमा बिरामी पर्दा वा शारीरिक कमजोरी हुँदा धिडो खुवाउने चलन अझै पनि छ।

घरेलु उपचार विधि (Home Remedy Preparations):

मधुमेह नियन्त्रणका लागि: फापर वा कोदोको पिठोलाई उम्लेको पानीमा पकाएर तयार पारिएको धिडोलाई सिस्नोको झोलसँग नियमित सेवन गर्नाले मधुमेह नियन्त्रणमा आउँछ। सिस्नो र कोदोको सम्मिश्रणले इन्सुलिनको (Insulin) कामलाई प्रभावकारी बनाउँछ।

सुत्केरी महिलाका लागि: सुत्केरी महिलालाई शारीरिक बल प्रदान गर्न, पाठेघरलाई बलियो बनाउन र दूधको मात्रा बढाउन (Galactagogue) कोदोको धिडो र ज्वानोको झोल खुवाउने परम्परागत चलन छ। यसले सुत्केरी अवस्थामा हुने कमजोरीलाई छिट्टै हटाउँछ।

कब्जियत (Constipation) हटाउन: धिडोमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary fiber) हुने भएकाले यसलाई हरियो सागपात वा गुन्द्रुकसँग खाँदा पाचन प्रणाली सफा हुन्छ र कब्जियतको समस्या समाधान हुन्छ।

हाडजोर्नीको दुखाइ (Joint pain): कोदोमा प्रशस्त क्याल्सियम (Calcium) हुने भएकाले यसको धिडो नियमित खाँदा हाडजोर्नी बलियो हुन्छ र उमेर ढल्कँदै जाँदा हुने दुखाइ कम हुन्छ।

४. औषधीय मूल्य (Medicinal Value)

धिडोमा प्रयोग हुने अन्नहरूमा विभिन्न औषधीय गुणहरू (Pharmacological actions) पाइन्छन्। यो मधुमेह-विरोधी (Antidiabetic), सुजन-विरोधी (Anti-inflammatory), र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) गुणहरूले भरिपूर्ण हुन्छ। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा यसको मात्रा र सेवन विधिको पनि स्पष्ट मार्गदर्शन गरिएको छ।

मधुमेह व्यवस्थापन (Diabetes Management): कोदो र फापरको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic Index - GI) निकै कम हुन्छ। यसको अर्थ यिनीहरूले रगतमा चिनीको मात्रा बिस्तारै मात्र बढाउँछन्। त्यसैले मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो चामलको उत्तम विकल्प हो। यसले इन्सुलिन प्रतिरोध (Insulin resistance) कम गर्न मद्दत गर्छ।

मुटुको स्वास्थ्य (Cardiovascular Health): फापरमा रुटिन (Rutin) नामक तत्त्व पाइन्छ, जसले रक्तनलीहरूलाई (Blood vessels) बलियो बनाउँछ र रक्तचाप (Blood pressure) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ। यसले खराब कोलेस्ट्रोल (LDL cholesterol) घटाउन मद्दत गर्छ।

तौल नियन्त्रण (Weight Management): धिडो खाएपछि लामो समयसम्म भोक लाग्दैन, जसले गर्दा अनावश्यक खाना खाने बानी कम हुन्छ र मोटोपन (Obesity) घटाउन सहयोग पुग्छ।

रक्तअल्पता (Anemia) रोकथाम: कोदोमा प्रशस्त मात्रामा फलाम (Iron) पाइने भएकाले यसले रगतमा हेमोग्लोबिनको (Hemoglobin) मात्रा बढाउन मद्दत गर्दछ। महिलाहरूमा हुने रक्तअल्पताको समस्या समाधान गर्न यो अत्यन्त उपयोगी छ।

५. पोषणात्मक मूल्य (Nutritional Value)

धिडो पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने म्याक्रोन्युट्रिएन्ट्स (Macronutrients) र माइक्रोन्युट्रिएन्ट्स (Micronutrients) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। चामलको तुलनामा यसमा धेरै गुणा बढी पौष्टिक तत्त्वहरू हुन्छन्।

कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates): यसले शरीरलाई लामो समयसम्म दिगो ऊर्जा (Sustained energy) प्रदान गर्दछ। यसमा हुने जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex carbohydrates) बिस्तारै पच्छ।

प्रोटिन (Protein): फापरको धिडोमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन पाइन्छ, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै आवश्यक एमिनो एसिडहरू (Essential amino acids) समावेश हुन्छन्।

फाइबर (Dietary Fiber): यसले पाचन प्रणालीलाई (Digestive system) स्वस्थ राख्छ, आन्द्राको क्यान्सर (Colon cancer) को जोखिम कम गर्छ र कोलेस्ट्रोल (Cholesterol) घटाउन मद्दत गर्छ।

भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals): कोदोमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र फस्फोरस (Phosphorus) प्रचुर मात्रामा हुन्छ। मकैको धिडोमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी (Vitamin B-complex), र म्याग्नेसियम (Magnesium) पाइन्छ।

ग्लुटेन-रहित (Gluten-free): कोदो र फापर पूर्ण रूपमा ग्लुटेन-रहित हुने भएकाले सिलियाक रोग (Celiac disease) वा ग्लुटेन एलर्जी भएका व्यक्तिहरूका लागि यो अत्यन्त सुरक्षित र लाभदायक हुन्छ।

६. मानसिक र मनोवैज्ञानिक लाभ (Mental & Psychological Benefits)

धिडोको सेवनले शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक र मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। आयुर्वेदका अनुसार शुद्ध र प्राकृतिक खानाले शरीरमा सात्त्विक (Sattvic) गुण बढाउँछ, जसले मनलाई शान्त र स्थिर राख्न मद्दत गर्दछ।

तनाव न्यूनीकरण (Stress Reduction): धिडोमा पाइने म्याग्नेसियम (Magnesium) र ट्रिप्टोफान (Tryptophan) नामक एमिनो एसिडले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) शान्त पार्न मद्दत गर्दछ। यसले सेरोटोनिन (Serotonin) हर्मोनको उत्पादन बढाउँछ, जसले मुडलाई (Mood) राम्रो बनाउँछ र चिन्ता (Anxiety) कम गर्छ।

निद्राको गुणस्तर (Sleep Quality): बेलुकाको खानामा हल्का धिडो र दुधको सेवन गर्नाले गहिरो र आरामदायी निद्रा (Sound sleep) लाग्न मद्दत पुग्छ। यसले अनिद्रा (Insomnia) को समस्या भएकाहरूलाई प्राकृतिक रूपमा फाइदा पुर्याउँछ।

मस्तिष्कको स्वास्थ्य (Brain Health): यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टहरूले मस्तिष्कका कोषहरूलाई (Brain cells) अक्सिडेटिभ तनावबाट (Oxidative stress) बचाउँछन्। यसले स्मरणशक्ति (Memory) र संज्ञानात्मक कार्य (Cognitive function) सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। आयुर्वेदमा यस्ता सुपाच्य र पौष्टिक आहारलाई 'मेध्य' (Medhya - brain tonic) को रूपमा पनि लिइन्छ।

७. आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाण (Modern Scientific Validation)

आधुनिक विज्ञानले पनि धिडोमा प्रयोग हुने अन्नहरूको स्वास्थ्य लाभलाई प्रमाणित गरेको छ। विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि यी अन्नहरूमा पाइने सक्रिय रासायनिक यौगिकहरूले (Active chemical compounds) दीर्घकालीन रोगहरू (Chronic diseases) बाट बचाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

एन्टिअक्सिडेन्ट गतिविधि (Antioxidant Activity): कोदो र फापरमा फेनोलिक यौगिकहरू (Phenolic compounds) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) उच्च मात्रामा पाइन्छन्। यिनीहरूले

शरीरमा रहेका हानिकारक फ्री रेडिकलहरूलाई (Free radicals) नष्ट गरी क्यान्सर (Cancer) जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्छन्।

एन्टि-डायबेटिक प्रभाव (Anti-diabetic Effect): वैज्ञानिक अध्ययनहरूले प्रमाणित गरेका छन् कि कोदोमा पाइने उच्च फाइबर र पोलिफेनोल्सले (Polyphenols) कार्बोहाइड्रेटको पाचन प्रक्रियालाई ढिलो बनाउँछ, जसले गर्दा रगतमा ग्लुकोजको (Glucose) मात्रा अचानक बढ्न पाउँदैन। यसले मधुमेह व्यवस्थापनमा क्रान्तिकारी भूमिका खेल्छ।

मुटु रोग प्रतिरोधात्मक (Cardioprotective): फापरमा पाइने रुटिन (Rutin) र म्याग्नेसियमले रक्तनलीहरूलाई आराम दिई रक्तचाप घटाउन र मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्ने कुरा वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ। यसले हृदयघात (Heart attack) को जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्छ।

८. सावधानी र प्रतिबन्ध (Precautions & Contraindications)

यद्यपि धिडो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छ, तर केही अवस्थाहरूमा यसको सेवन गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

वात दोष (Vata Dosha): धिडो (विशेषगरी कोदो र फापरको) स्वभावले रूक्ष (Dry) हुने भएकाले वात प्रकृतिका व्यक्तिहरूले यसलाई धेरै मात्रामा खाँदा शरीरमा सुख्खापन बढ्न सक्छ। त्यसैले यसलाई घिउ, दुध वा झोलिलो तरकारीसँग खानु उपयुक्त हुन्छ।

थाइरोइडको समस्या (Thyroid Issues): कोदोमा गोइट्रोजेनिक (Goitrogenic) तत्त्वहरू हुन सक्छन्, जसले आयोडिनको (Iodine) अवशोषणमा बाधा पुर्याउन सक्छ। त्यसैले हाइपोथाइरोइडिज्म (Hypothyroidism) भएका बिरामीहरूले यसको अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन वा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ।

मिर्गौलाका बिरामी (Kidney Patients): कोदो र फापरमा पोटासियम (Potassium) र फस्फोरसको (Phosphorus) मात्रा उच्च हुने भएकाले गम्भीर मिर्गौला रोग भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र यसको सेवन गर्नुपर्दछ।

पानीको कमी: धिडो खाँदा शरीरलाई प्रशस्त पानीको आवश्यकता पर्दछ। पर्याप्त पानी नपिउँदा कब्जियत (Constipation) वा अपच (Indigestion) हुन सक्छ। त्यसैले धिडो खाएको दिन प्रशस्त झोलिलो पदार्थ पिउनुपर्छ।

९. शब्दावली (Glossary)

सन्तर्पण (Santarpana): शरीरलाई पोषण दिने र तृप्त पार्ने गुण (Nourishing property)।

वृष्य (Vrishya): प्रजनन क्षमता र यौन शक्ति बढाउने गुण (Aphrodisiac)।

मेध्य (Medhya): मस्तिष्कको क्षमता, स्मरणशक्ति र बुद्धिको विकास गर्ने तत्त्व (Brain tonic)।

रूक्ष (Ruksha): शरीरमा सुख्खापन ल्याउने गुण (Dryness producing quality)।

वातकर्तार (Vatakartara): शरीरमा वात दोष (हावाको तत्त्व) बढाउने (Vata aggravating)।

कषाय (Kashaya): मुखमा टर्रो स्वाद दिने रस (Astringent taste)।

परिशिष्टको सारांश · APPENDIX SUMMARY

उपचार सूची

The Healing Index — which kitchen ingredients heal which part of the body

हाम्रो भान्सा बाह्र उपचार क्षेत्रमा फैलिएको एक समृद्ध औषधालय हो। तल प्रत्येक क्षेत्रका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी 'प्रमुख अवयव' र अन्य सहयोगी अवयवहरूको सूची दिइएको छ। प्रत्येक क्षेत्रको शीर्षकमा रहेको सङ्ख्याले यस पुस्तकमा वर्णित २२५ मध्ये कति अवयवले सो क्षेत्रलाई सहयोग गर्छन् भन्ने देखाउँछ।

Our kitchen is a rich dispensary spread across twelve healing domains. For each domain below, the signature healers are listed first, followed by other supportive ingredients. The number beside each title shows how many of the book's 225 ingredients support that domain.

॥ १२ उपचार क्षेत्र · 12 Healing Domains ॥

उपचार क्षेत्र ०१ · HEALING DOMAIN 01

पाचन प्रणाली

Digestion & Gut

अपच, ग्यास, कब्जियत र भोक नलाग्ने समस्यामा — *For indigestion, gas, constipation and poor appetite.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: २१३ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 213 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

अविपत्तिकर चूर्ण · **हिंग्वाष्टक चूर्ण** · **लवणभास्कर चूर्ण** · **गहुँको भुस** · **ईसबगोल** · **मट्ठा** · **पञ्चकोल** · **बेल** · **विडङ्ग** · **कचौरा** · **हिङ** · **पद्मचाल**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अजमोद · अतीस · अदुवा · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अलसी · अशोक · अश्वगन्धा · अस्रो · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इस्कुस · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · कपूर · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती · कागुनो · काजु

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०२ · HEALING DOMAIN 02

श्वासप्रश्वास

Respiratory

रुघाखोकी, कफ, दम र घाँटीका समस्यामा — *For cough, cold, phlegm, asthma and throat ailments.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: १४७ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 147 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

सितोपलादि चूर्ण · **वासा** · **त्रिकटु** · **तोरीको साग** · **कपूर** · **गुड** · **च्यवनप्राश** · **सुगन्धकोकिला** · **यार्सागुम्बा** · **अदुवा** · **पञ्चकोल** · **धतुरो**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अजमोद · अतीस · अनार · अमला · अम्बा · अशोक · अस्रो · आरुबखडा · इमली · इस्कुस · कचौरा · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कागती · काजु · काफल · कालमेघ · कालो जीरा · कालो मुसली · कुटकी · कुरिलो · केराउ · केराको फूल · केसर · कोदो · क्वाँटी

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०३ · HEALING DOMAIN 03

रोग प्रतिरोध · संक्रमण

Immunity & Infection
ज्वरो, संक्रमण र रोगप्रतिरोधक क्षमता बढाउन — *For fever, infection and building natural immunity.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: २०४ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 204 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

अतीस · **तुलसी** · **कुमारी** · **नीम** · **कालमेघ** · **सितोपलादि चूर्ण** · **गुर्जो** · **गुन्द्रुकको झोल** · **दमनपत्र** · **गुन्द्रुक** · **मेवा** · **दही**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अजमोद · अदुवा · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अविपत्तिकर चूर्ण · अशोक · अश्वगन्धा · अस्रो · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इस्कुस · कचौरा · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · कपूर · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती · काजु

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०४ · HEALING DOMAIN 04

हृदय · रक्तचाप

Heart & Circulation

रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल र मुटुको स्वास्थ्यमा — *For blood pressure, cholesterol and heart health.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: १६२ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 162 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

अर्जुन · **सर्पगन्धा** · **इस्कुस** · **अनार** · **लौका** · **सदाबहार** · **तिलको तेल** · **फापर** · **गुग्गुल** · **राजमा** · **लप्सी** · **इसबगोल**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अजमोद · अदुवा · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अलसी · अशोक · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · कचौरा · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · कपूर · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती · कागुनो · काजु · कालमेघ · कालो जीरा · कुरिलो · केरा · केराउ · केराको फूल

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · See each ingredient's main entry for full details.

उपचार क्षेत्र ०५ · HEALING DOMAIN 05

मधुमेह · चयापचय

Diabetes & Metabolism

रक्तशर्करा नियन्त्रण र स्वस्थ चयापचयमा — *For blood-sugar control and a healthy metabolism.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: १५० / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 150 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

दालचिनी · **धिडो** · **बिजयसार** · **चिनो** · **मेथीको साग** · **करेला** · **जम्बु** · **कागुनो** · **केराको फूल** · **मेथी** · **सिस्नु** · **फापर**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगस्ति · अतीस · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अलसी · अश्वगन्धा · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इस्कुस · ईसबगोल · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · करी पात · काँक्रो · कागती · काजु · काफल · कालमेघ · कालो जीरा · कुटकी · कुमारी · कुरिलो · केरा

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०६ · HEALING DOMAIN 06

हाडजोर्नी · मांसपेशी

Joints, Bones & Muscle

बाथ, जोर्नी दुखाइ, सुन्निने र हड्डीको बलमा — *For arthritis, joint pain, swelling and bone strength.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: २१९ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 219 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

अस्रो · **तोरीको पिना** · **महायोगराज गुग्गुल** · **दशमूल** · **त्रिवृत** · **चिउरी** · **सिमाली** · **कपूर** · **जायफल** · **भाँग** · **सिस्नु** · **तिलको तेल**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अजमोद · अतीस · अदुवा · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अलसी · अविपत्तिकर चूर्ण · अशोक · अश्वगन्धा · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इस्कुस · ईसबगोल · कचौरा · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०७ · HEALING DOMAIN 07

छाला · कपाल

Skin & Hair

छाला, घाउ, दाग र कपालको स्वास्थ्यमा — *For skin, wounds, blemishes and healthy hair.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: १५३ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 153 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

भृङ्गराज · **सालधूप** · **रिठा** · **चिउरी** · **त्रिवृत** · **कुमारी** · **कपूर** · **नीम** · **मजिठो** · **मह** · **अस्रो** · **नारिवल तेल**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अलसी · अशोक · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इस्कुस · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती · काजु · काफल · कालमेघ · कालो जीरा · कालो मुसली · कुरिलो · केरा

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०८ · HEALING DOMAIN 08

मस्तिष्क · मन

Brain, Mind & Sleep

स्मरणशक्ति, तनाव, निद्रा र मानसिक शान्तिमा — *For memory, stress, sleep and mental calm.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: २२५ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 225 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

शंखपुष्पी · **ब्राह्मी** · **सर्पगन्धा** · **जायफल** · **सुगन्धवाला** · **भाँग** · **घोडताप्रे** · **पाथीजटा** · **जावित्री** · **बदाम** · **कौंचको बीउ** · **कद्दुको बीउ**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अजमोद · अतीस · अदुवा · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अलसी · अविपत्तिकर चूर्ण · अशोक · अश्वगन्धा · अस्रो · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इसबगोल · इस्कुस · कचौरा · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कपूर · करी पात · करेला · काँक्रो

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ०९ · HEALING DOMAIN 09

कलेजो · मिर्गौला · डिटक्स

Liver, Kidney & Detox
कलेजो, मिर्गौला र शरीर शुद्धिकरणमा — *For liver, kidney and natural detoxification.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: ९६ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 96 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

पुनर्नवा · **गोक्षुर** · **आरोग्यवर्धिनी वटी** · **मुला** · **इस्कुस** · **मकै** · **लौका** · **कुरिलो** · **चन्द्रप्रभा वटी** · **भूम्यामलकी** · **तरबुजा** · **मजिठो**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अगस्ति · अजमोद · अपामार्ग · अमला · अलसी · अविपत्तिकर चूर्ण · इमली · इसबगोल · कचौरा · कद्दुको बीउ · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती · काफल · कालमेघ · कालो जीरा · कालो मुसली · कुटकी · केरा · कैशोर गुग्गुल · कौसो · गहत · गाजर · गुड · गुराँस · गुर्जो · चना · चामल · चित्रक

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र १० · HEALING DOMAIN 10

महिला · प्रजनन स्वास्थ्य

Women's & Reproductive Health

मासिकधर्म, गर्भ, सुत्केरी र हर्मोन सन्तुलनमा — *For menstruation, pregnancy, postpartum care and hormonal balance.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: १२० / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 120 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

सेतो मुसली · **चमसुर** · **कुरिलो** · **केसर** · **मेथीको साग** · **मेथी** · **सुँठ** · **राजमा** · **कालो मुसली** · **कौंचको बीउ** · **नागकेसर** · **केराको फूल**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अजमोद · अदुवा · अनार · अर्जुन · अलसी · अविपत्तिकर चूर्ण · अशोक · अश्वगन्धा · आँप · आरुबखडा · इस्कुस · ईसबगोल · कञ्चनार · कटुस · कटुसको बोक्रा · कद्दुको बीउ · कपूर · कागुनो · काजु · कुमारी · केरा · केराउ · कोदो · कोदोको ढिंडो · क्काँटी · खुर्सानी · गहत · गहुँ · गहुँको भुस

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

उपचार क्षेत्र ११ · HEALING DOMAIN 11

आँखा · दाँत · मुख

Eyes, Teeth & Oral

आँखा, दाँत, गिजा र मुखको स्वास्थ्यमा — *For eyes, teeth, gums and oral health.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: ११० / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 110 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

बज्रदन्ती · **पालुङ्गो** · **तेजबल** · **नुन** · **गाजर** · **तेजपात** · **बेल** · **बर्रो** · **चिया** · **लवाङ** · **त्रिफला** · **कुरिलो**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अगरु · अगस्ति · अजमोद · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अशोक · अश्वगन्धा · अस्रो · आँप · आरुबखडा · कटुस · कटुसको बोक्रा · कपूर · करी पात · करेला · काँक्रो · काफल · कालो जीरा · कुमारी · केसर · खुर्सानी · खुर्सानीको पात · गन्धे झार · गहत · गहुँको भुस · गाईको दुध · गुज्जा · गुड

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · See each ingredient's main entry for full details.

उपचार क्षेत्र १२ · HEALING DOMAIN 12

रक्त · शक्ति · ऊर्जा

Blood, Energy & Vitality

रक्तअल्पता, थकान, बल र ऊर्जामा — *For anemia, fatigue, physical strength and vitality.*

यस क्षेत्रलाई सहयोग गर्ने अवयव: २२२ / २२५ *(Ingredients supporting this domain: 222 of 225)*

★ प्रमुख अवयव · *Signature healers*

फलामे भाँडा · **तेजबल** · **यार्सागुम्बा** · **कटुसको बोक्रा** · **कालो मुसली** · **अश्वगन्धा** · **सेतो मुसली** · **काजु** · **बनतरुल** · **मस्याउरा** · **मास** · **गाईको दुध**

अन्य सहयोगी अवयव · *Also supportive*

अखरोट · अगरु · अगस्ति · अजमोद · अतीस · अदुवा · अनार · अपामार्ग · अमला · अम्बा · अर्जुन · अलसी · अविपत्तिकर चूर्ण · अशोक · अस्रो · आँप · आरुबखडा · आरोग्यवर्धिनी वटी · इमली · इस्कुस · ईसबगोल · कचौरा · कञ्चनार · कटुस · कद्दुको बीउ · कपूर · करी पात · करेला · काँक्रो · कागती

पूर्ण विवरणका लागि सम्बन्धित अवयवको मुख्य पृष्ठ हेर्नुहोस्। · *See each ingredient's main entry for full details.*

कसरि नेपाली भान्सा नै हाम्रो औषधालय हो ?

How our Nepali kitchen, our dispensary?

परिशिष्ट १२: नेपाली भान्छाका कच्चा पदार्थ र तिनका औषधीय तथा उपचारकात्मक गुणहरूको सूचकांक

क्र.सं. *S.N.*	**सामग्रीको नाम** *नेपाली [संस्कृत] [English]*	**आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग** *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	**दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका** *Medicinal & healing role in daily food*	**स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव** *Impact on all aspects of health*	**उन्नत वैज्ञानिक औचित्य** *Advanced scientific justification*
१	**बेसार** [संस्कृत: हरिद्रा] [English: Curcuma longa]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा; घाउ र चोटपटक लाग्दा; सुन्निएको र जोर्नी दुख्दा; पेटको समस्यामा; सुन्निने समस्या कम गर्ने; जीवाणुनाशक	भिटामिन: बेसारमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Curcumin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Anticancer properties, Cardiovascular health, Blood vessels
२	**अदुवा** [संस्कृत: शुण्ठी/आर्द्रक] [English: Zingiber officinale]	रस: कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: मधुर (गुलियो) - सुकेको अदुवाको; कटु... · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ (घटाउँछ), तर पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी खसखस गर्दा; अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा; वाकवाकी र बान्ता आउँदा; श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग; बाथ रोग	भिटामिन: भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी६ (Vitamin B6), र नियासिन (Niacin); खनिज: पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), र तामा (Copper); यसमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर (Fiber) र केही मात्रामा प्रोटिन...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gingerol, Shogaol, Paradol, Antioxidant, Anti-inflammatory, Anticancer
३	**लसुन** [संस्कृत: रसोन] [English: Allium sativum]	रस: मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ भने पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को समस्या हुँदा तोरीको तेलमा दुई-तीन पोटी लसुन र थोरै मेथी फुराएर उक्त तेलले छाती र घाँटीमा मालिस गर्दा निकै राहत मिल्छ। त्यसैगरी, वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) मा लसुनलाई तातो...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसका अतिरिक्त, लसुनमा थोरै मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पनि पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Allicin, Antimicrobial, Antioxidant, Sulfur Compounds, Detoxification, Hypertension
४	**जीरा** [संस्कृत: जीरक] [English: Cuminum cyminum]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ (कफवातहर), शुक्रधातु बढाउँछ (वृष्य), आँखाको लागि हितकर (चक्षुष्य) छ र विशेष गरी वात... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पेट फुलेको वा ग्यास्ट्रिक (Flatulence and Bloating) भएको अवस्थामा भुटेको जीराको धुलो र बिरे नुन (Rock salt) मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्त राहत मिल्छ। खाना नपच्ने वा खान मन नलाग्ने (Indigestion and Anorexia) समस्यामा जीरा पानी (Jeera...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्। जीरा फलाम (Iron) को उत्कृष्ट स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cuminaldehyde, Secretion of digestive juices, Antimicrobial, Thymoquinone, Antioxidant, Anti-inflammatory
५	**मेथी** [संस्कृत: मेथिका] [English: Trigonella foenum-graecum]	रस: तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: वात र कफ शामक (Vata and Kapha pacifying)	पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक; मधुमेह नियन्त्रण; कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्या; सुत्केरी अवस्थामा; जोर्नी दुखाइ;	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स (B-complex	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Trigonelline, Alkaloid, Galactomannan,

क्र.सं. *S.N.*	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		· उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह प्रतिरोधी	vitamins) जस्तै फोलिक एसिड, राइबोफ्लेभिन र नियासिन पाइन्छन्; खनिज: मेथी आइरन (Iron), पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम...	Diosgenin, Steroidal saponin, Inflammation
६	**धनिया** [संस्कृत: धान्यक] [English: Coriandrum sativum]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले ज्वरो नाश गर्छ, खानामा रुचि जगाउँछ, दिसा बाँध्छ, स्वर सुधार्छ र तीनवटै दोष (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ	खाना अपच हुने, पेट फुल्ने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा धनियाको गेडा र जिरा बराबर मात्रामा पिसेर मनतातो पानीसँग खाने चलन छ। यसले पेटको ग्यास कम गर्छ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ	हरियो धनियामा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'ए' ले आँखाको ज्योति बढाउँछ, भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बलियो बनाउँछ र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Essential oil, Linalool, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cineole and Linoleic acid, Coriandrin
७	**टिमुर** [संस्कृत: तेजोवती] [English: Zanthoxylum armatum]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	दाँत दुखेको वा गिजा सुन्निएको अवस्थामा टिमुरको गेडालाई दाँतको बीचमा च्यापेर राख्ने वा यसको धुलोले मञ्जन गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसै अचुक औषधीय गुणका कारण यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Toothache tree' भनिएको हो	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) जस्ता अत्यावश्यक भिटामिनहरू पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। खनिज पदार्थहरूको (Minerals) कुरा गर्दा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hydroxy-alpha-sanshool, Analgesic, Linalool and Limonene, Antifungal, Antibacterial, Alkaloids and Flavonoids
८	**ज्वानो** [संस्कृत: यवानी] [English: Trachyspermum ammi]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातघ्न) भने पित्त दोषलाई बढाउँछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पेट दुख्ने र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पेट फुल्ने, ग्यास भरिने वा अपच भएर पेट दुखेमा आधा चम्चा ज्वानो र थोरै बिरे नुन मनतातो पानीसँग चपाएर खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ	ज्वानो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यद्यपि यसको प्रयोग थोरै मात्रामा गरिन्छ, तर यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरू शरीरका लागि निकै लाभदायक हुन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Thymol, Antioxidant, Antimicrobial, Gastric acid secretion, Digestion process
९	**हिङ** [संस्कृत: हिङ्गु] [English: Ferula assa-foetida]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने काम गर्छ भने पित्त दोषलाई बढाउने गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने समस्या (Flatulence and Bloating) मा एक चिम्टी हिङलाई मनतातो पानीमा घोलेर पिउनाले तुरुन्तै राहत मिल्छ	१०० ग्राम हिङमा करिब ६७-६८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) पाइन्छ, जसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ। यसमा करिब ४ ग्राम प्रोटिन (Protein) हुन्छ, जसले शरीरका कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Disulfides, Sulfur compounds, Antibacterial, Antifungal, Ferulic acid, Antioxidant
१०	**तेजपात** [संस्कृत: तमालपत्र] [English: Cinnamomum tamala]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको आधारमा यसले कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफवातशामक) कार्य गर्दछ, तर यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरू, रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासका रोगहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पेट फुल्ने, ग्यास भरिने र अपच हुने जस्ता पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Flatulence) को समस्यामा २-३ वटा तेजपातलाई २...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) र भिटामिन 'सी' (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cinnamaldehyde, Antibacterial, Antifungal, Eugenol, Linalool, Anxiolytic
११	**दालचिनी** [संस्कृत: त्वक्] [English: Cinnamomum verum]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Effect on Doshas) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर	रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा (Common Cold and Sore Throat) यसको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। एक गिलास पानीमा सानो टुक्रा दालचिनी, अदुवा, मरिच	यसमा विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। तलको तालिकामा दालचिनीमा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cinnamaldehyde, Antioxidant, Anti-inflammatory, Eugenol,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		अत्यधिक... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	र तुलसीका पातहरू उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउँदा रुघाखोकी, बन्द नाक र घाँटीको खसखस...	पाइने प्रमुख पोषक तत्त्वहरू र तिनका फाइदाहरू प्रस्तुत गरिएको छ: यी पोषक तत्त्वहरूको सन्तुलित उपस्थितिले...	Analgesic, Antiseptic
१२	**ठूलो अलैंची** [संस्कृत: स्थूला एला] [English: Amomum subulatum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिकको उपचार; खोकी र दम; वाकवाकी र बान्ता; मुखको दुर्गन्ध र गिजाको समस्या; टाउको दुखाइ; सुन्निएको कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। साथै, राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) जस्ता भिटामिन बी कम्प्लेक्सहरू पनि पाइन्छन्; खनिज: यसमा पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant, Anti-inflammatory, Bronchodilator, Alpha-pinene and Beta-pinene, Antimicrobial, Terpineol
१३	**सानो अलैंची** [संस्कृत: सूक्ष्मैला] [English: Elettaria cardamomum]	रस: मधुर, कटु · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, जसलाई त्रिदोषशामक पनि भनिन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचनसम्बन्धी समस्या, चिसो लाग्ने र मुखको दुर्गन्ध हटाउन यसको प्रयोग व्यापक छ। पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis) को समस्यामा खाना खाएपछि पेट फुल्ने, अपच हुने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या भएमा १-२ वटा सानो अलैंची...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा सानो अलैंचीमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फलाम (Iron) प्रशस्त मात्रामा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Essential oil, alpha-terpinyl acetate, Limonene, Linalool, Antimicrobial Action, Fungi
१४	**लवाङ** [संस्कृत: लवङ्ग] [English: Syzygium aromaticum]	रस: कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ, पित्त र रक्तदोषलाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	दाँत दुखेको वा किराले खाएको अवस्थामा एउटा लवाङलाई दुखेको दाँतको बीचमा च्यापेर राख्ने वा लवाङको तेल (Clove oil) कपासमा चोपेर दुखेको ठाउँमा लगाउनाले तुरुन्तै दुखाइ कम हुन्छ। खोकी लाग्दा वा घाँटी खसखस हुँदा एउटा लवाङलाई हल्का भुटेर मुखमा...	यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। लवाङ म्याङ्गनिज (Manganese) को अत्यन्तै राम्रो स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Antioxidant, Analgesic, Phenolic compounds, Hepatoprotective
१५	**मरिच** [संस्कृत: मरिचम्] [English: Piper nigrum]	रस: कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा; अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा; दाँत दुख्दा; जोर्नी दुख्दा	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। प्रति १०० ग्राम मरिचमा भिटामिन 'के' (Vitamin K), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्ता अत्यावश्यक भिटामिनहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Antioxidant, Anticancer properties, Immune system, Antidiabetic effect, Neuroprotective
१६	**खुर्सानी** [संस्कृत: कटुवीरा] [English: Capsicum annuum]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरको बोसो (मेद) घटाउँछ, आँखा र निद्राको लागि त्यति राम्रो मानिँदैन, मन्द अग्नि (कमजोर पाचन) लाई हटाउँछ, हैजा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो मौसममा रुघाखोकी लाग्दा वा नाक बन्द हुँदा तातो झोल (जस्तै: गेडागुडीको रस वा कुखुराको सुप) मा अलिकति खुर्सानीको धुलो वा डल्ले खुर्सानी राखेर पिउने चलन छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गराई बन्द नाक खुलाउन र घाँटीको खसखस कम गर्न मद्दत गर्छ	हरियो र रातो खुर्सानी भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन, घाउ छिटो निको पार्न र फलाम (Iron) को अवशोषणमा मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Capsaicin, Metabolism, Obesity, Capsanthin, Luteolin, Cancer
१७	**जिम्बू** [संस्कृत: पूतिहा] [English: Allium hypsistum]	रस: मधुर, कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात दोषलाई नाश गर्छ, शरीरमा बल र वीर्य	उच्च हिमाली क्षेत्रमा जहाँ आधुनिक चिकित्सा सुविधा सहज छैन, त्यहाँ जिम्बू नै प्राथमिक औषधिको रूपमा	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। जिम्बू	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cycloallin, Quercetin, Allyl propyl disulphide,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		बढाउँछ, र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	प्रयोग हुन्छ। रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा जिम्बूलाई पानीमा उमालेर त्यसको झोल (Infusion) पिउने चलन छ	भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो	DPPH, Antioxidant Activity, In-vitro
१८	**सुँठ** [संस्कृत: शुण्ठी] [English: Zingiber officinale]	रस: कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र ज्वरो (Cold, Cough and Fever) को समस्यामा सुँठको धूलोलाई महसँग मिसाएर दिनमा दुई-तीन पटक चाट्नाले घाँटी दुखेको र कफ जमेको समस्यामा तुरुन्त राहत मिल्छ। त्यसैगरी, अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastric issues) को अवस्थामा...	सुँठ केवल औषधी मात्र नभई महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरूको भण्डार पनि हो। यसमा विभिन्न भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन्, विशेषगरी भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन सी (Vitamin C), जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gingerol, Shogaol, Anti-inflammatory, Antioxidant, Scientific Research, Blood sugar levels
१९	**तिल** [संस्कृत: तिल] [English: Sesamum indicum]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो छालाको लागि हितकर (त्वच्य), कपालको लागि राम्रो (केश्य), बल प्रदान गर्ने (बल्य) र वात दोषलाई नाश गर्ने (वातघ्न)... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत (Constipation) को समस्या हुँदा तिलको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। तिलमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर र चिल्लो पदार्थ हुने भएकाले यसले पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ	तिल पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Sesamin, Sesamolin, Sesamol, Lignans, Antioxidants, Scientific Research
२०	**तोरी** [संस्कृत: सर्षप] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: तर यसले कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ, शुक्र धातुलाई कम गर्दछ, र चिलाउने (कण्डू) तथा छालाका डाबर (कोठ) जस्ता रोगहरूलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र छातीको घ्यारघ्यार (Cold and Congestion) हुँदा तोरीको तेलमा लसुनका पोटी र मेथी फुराएर तताउने चलन छ। उक्त मनतातो तेलले छाती, घाँटी र पैतालामा मालिस गर्दा रुघाखोकी र कफ जमेको समस्याबाट तुरुन्त राहत मिल्छ	तोरी पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Isothiocyanates, Anti-cancer, Sinapine and Sinapic acid, Antioxidant, Oxidative stress
२१	**अजमोद** [संस्कृत: अजमोदा] [English: Apium graveolens]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफवातशामक), तर पित्त दोष बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र बाथ; अपच र ग्यास्ट्रिक; महिनावारीको दुखाइ; रुघाखोकी र दम; पाचन प्रणालीमा प्रभाव; मूत्र प्रणालीमा प्रभाव	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सी र भिटामिन के पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन के ले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ; खनिज: यसमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Apiol, Limonene, Selinene, Volatile oils, Phthalides, Anti-inflammatory action
२२	**जायफल** [संस्कृत: जातीफल] [English: Myristica fragrans]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शिशुहरूको पखाला र अपच; अनिद्रा र मानसिक थकान; डन्डीफोर र छालाको समस्या; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; रुघाखोकी र घाँटीको खसखस; टाउको दुखाइ	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), फोलिक एसिड (Folic acid), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin), नियासिन (Niacin) र भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, छालालाई स्वस्थ राख्न र समग्र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Myristicin, Macelignan, Neuroprotective effects, Eugenol, Antioxidant properties, Hepatoprotective
२३	**जावित्री** [संस्कृत: जातीपत्री] [English: Myristica fragrans]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Kapha-Vata Shamaka), तर... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पाचन समस्या र पेट दुख्ने (Digestive issues and Abdominal colic) अवस्थामा, खाना अपच हुँदा वा पेट फुल्दा जावित्रीको धूलोलाई महसँग मिसाएर खुवाउने चलन छ। यसले पेटको ग्यास निकाल्न र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ	जावित्री केवल सुगन्धित मसला मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूको भण्डार पनि हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा, जावित्रीमा तामा (Copper) र फलाम (Iron) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Myristicin, Volatile oil, Anti-inflammatory, Analgesic, Maculatin and Elemicin, Antidepressant

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
२४	**केसर** [संस्कृत: कुङ्कुम] [English: Crocus sativus]	रस: कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot/Warming) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: त्रिदोषहर (विशेषगरी कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने, तर अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त बढाउन सक्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र ज्वरो; महिनावारीको दुखाइ; सुत्केरी अवस्था; छालाको सौन्दर्य; पाचन प्रणाली; श्वासप्रश्वास प्रणाली	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (जस्तै फोलिक एसिड, रिबोफ्लाभिन, र नियासिन) पाइन्छन्। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति तेजिलो बनाउँछ;...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Crocin, Neuroprotective, Picrocrocin, Safranal, Antidepressant, Anti-inflammatory
२५	**पिपला** [संस्कृत: पिप्पली] [English: Piper longum]	रस: कटु (Pungent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो धेरै तातो हुँदैन (अनुष्णा), स्वादमा पिरो (कटुका), चिल्लो (स्निग्धा), वात र कफ दोषलाई नाश गर्ने (वातश्लेष्महरी) र... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी चिसो मौसममा लाग्ने रोगहरू र पाचनसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। खोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्या हुँदा पिपलाको धुलोलाई महसँग मिसाएर दिनको दुई पटक चाट्नाले पुरानो खोकी, दम र छातीमा जमेको कफ...	पिपला औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Piperine, Piperlongumine, Piperlonguminine, Antimicrobial action, Antioxidant properties
२६	**सौंफ** [संस्कृत: शतपुष्पा] [English: Foeniculum vulgare]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यो त्रिदोषहर (Tridoshahar) हो, अर्थात् यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेष गरी पाचन समस्या र ग्यास (Indigestion and Flatulence) को उपचारमा यसको प्रयोग अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। यसले पेटको ग्यास निकाल्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anethole, Volatile oil, Anti-inflammatory, Anticancer, Fenchone, Antimicrobial
२७	**कालो जीरा** [संस्कृत: उपकुञ्चिका] [English: Nigella sativa]	रस: कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (कफ-वात शामक), तर पित्त दोषलाई बढाउने (पित्तवर्धक)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	१. रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासको समस्या: रुघाखोकी लाग्दा वा छातीमा कफ जम्दा कालो जीराको प्रयोग अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। त्यसपछि त्यो पोकोलाई सुँघ्ने गर्नाले बन्द भएको नाक खुल्छ र टाउको दुख्ने समस्या कम हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा प्रोटिन (Protein) करिब २१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) ३२ प्रतिशत र स्वस्थकर बोसो (Lipids/Fatty acids) ३८ देखि ४५...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Thymoquinone, Thymohydroquinone, Dithymoquinone, Alpha-hederin, Antioxidant
२८	**तोरीको तेल** [संस्कृत: सर्षप तैल] [English: Brassica juncea oil]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ (Pacifies Kapha and Vata) भने पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र छातीको घ्यारघ्यार (Cold, Cough and Chest Congestion) भएको अवस्थामा तोरीको तेलमा लसुनका केही पोटी र अलिकति ज्वानो फुराएर मनतातो बनाएपछि त्यसले छाती, पिठ्युँ र पैतालामा मालिस गर्ने गरिन्छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गरी जमेको...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। तोरीको तेलमा मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Monounsaturated fatty acids - MUFA) र पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Polyunsaturated fatty acids - PUFA) को सन्तुलित...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Allyl isothiocyanate, Antibacterial, Antifungal, Glucosinolates, Anticarcinogenic, Erucic Acid
२९	**तिलको तेल** [संस्कृत: तिल तैल] [English: Sesamum indicum oil]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot/Warming) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात दोषलाई शमन गर्छ (वातनाशक)। यसले कफलाई पनि सन्तुलनमा राख्छ तर	जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; कपाल र टाउकोको समस्या; मुख र दाँतको स्वास्थ्य; नवजात शिशुको मालिस; सुन्निने कम गर्ने; कीटाणुनाशक	भिटामिन: तिलको तेल भिटामिन ई को राम्रो स्रोत हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले छालालाई स्वस्थ राख्न र कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ;	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Sesamin and Sesamolin, Lignans, Antioxidant, Oxidative stress, Sesamol, Anti-aging

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त दोष... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...		खनिज: यद्यपि तेलमा खनिजको मात्रा कम हुन्छ, तर तिलको दानामा...	
३०	**नारिवल तेल** [संस्कृत: नारिकेल तैल] [English: Cocos nucifera oil]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Vata and Pitta) काम गर्छ तर यसको... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्यामा शुद्ध नारिवल तेललाई हल्का मनतातो बनाएर त्यसमा थोरै कपुर (Camphor) मिसाएर टाउकोमा मालिस गर्ने चलन छ। यसले चाया (Dandruff) हटाउनुका साथै कपालको जरालाई बलियो बनाउँछ	नारिवल तेल मुख्यतया बोसो (Fat) ले बनेको हुन्छ र यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र फाइबर हुँदैन। यसमा पाइने विशेष प्रकारको बोसो (MCTs) ले शरीरमा बोसो जम्मा हुन नदिई तुरुन्तै ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले यो स्वास्थ्यको लागि...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lauric Acid, Active compound, Monolaurin, Antimicrobial, LCFAs, MCTs
३१	**घिउ** [संस्कृत: घृत] [English: Butyrum depuratum]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोष, विष, उन्माद (Insanity), क्षयरोग र ज्वरोलाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको प्रयोग विशिष्ट तरिकाले गरिन्छ। सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस (Dry Cough and Sore Throat) को समस्या हुँदा एक चम्चा तातो घिउमा थोरै मरिचको धुलो र मह मिसाएर खाने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Butyric Acid, Short-chain fatty acid, Colon cancer, Antioxidant Properties, Cholesterol Balance, LDL
३२	**नुन/बिरेनुन** [संस्कृत: सैन्धव लवण] [English: Halite / Sodium Chloride]	रस: लवण (Salty) र थोरै मधुर (Slightly sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (Balances Vata, Pitta, and Kapha) - विशेष गरी वात र पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न प्रभावकारी। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	ग्यास्ट्रिक र अपच (Gastritis and Indigestion) को समस्या हुँदा खाना नपच्ने, पेट फुल्ने वा अमिलो पानी आउने गर्छ। यस्तो अवस्थामा मनतातो पानीमा थोरै बिरेनुन, भुटेको जिराको धुलो, ज्वानो र कागतीको रस मिसाएर पिउने चलन छ	सिधे नुन र बिरेनुनमा साधारण नुनमा जस्तो सोडियम क्लोराइड मात्र नभई शरीरलाई आवश्यक पर्ने ८४ भन्दा बढी सूक्ष्म खनिज पदार्थहरू (Trace minerals) पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Electrolyte Balance, Dehydration, Antioxidant Properties, Antimicrobial Effect, Preservative, Alkalizing Effect
३३	**लप्सी** [संस्कृत: आम्रातक] [English: Choerospondias axillaris]	रस: मधुर, अम्ल · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको दृष्टिकोणले यसले वात र पित्तलाई शमन गर्ने (हटाउने) र कफलाई बढाउने कार्य गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको फल, बोक्रा र पात सबैको औषधीय प्रयोग हुन्छ। खाना नरुच्ने वा अपच भएको अवस्थामा लप्सीको अचार वा झोल (पाउँका) बनाएर खुवाउने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। लप्सीमा भिटामिन सी (Vitamin C) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols, Flavonoids, Phenolic acids, Anti-arrhythmic, Cardioprotective action, Anticancer properties
३४	**अमला** [संस्कृत: आमलकी] [English: Phyllanthus emblica]	रस: अम्ल · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यो त्रिदोषहर हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	ग्यास्ट्रिक र पेट पोल्ने समस्या (Digestive issues and Gastritis) मा अमलाको चूर्णलाई मह वा घिउसँग मिसाएर खाइन्छ। एक चम्चा अमलाको धुलोमा आधा चम्चा घिउ मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा पित्त शान्त हुन्छ र पाचन सुधार हुन्छ	अमला पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम ताजा अमलामा करिब ६०० देखि ७०० मिलिग्राम भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जुन सुन्तलाको तुलनामा २० गुणा बढी हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gallic acid and Ellagic acid, Anticancer, Anti-inflammatory, Emblicanin A and B, Tannins, Quercetin
३५	**कागती** [संस्कृत: निम्बू/जम्बीर] [English: Citrus limon]	रस: अम्ल (Sour - अमिलो) · वीर्य: उष्ण (Hot - तातो) · विपाक: अम्ल (Sour - अमिलो) · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka), तर यसको अत्यधिक सेवनले पित्त दोष बढाउन सक्छ (Pitta... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अपच र ग्यास्ट्रिक; रुघाखोकी र घाँटी दुख्ने; मोटोपन घटाउन; छालाको समस्या; कपालको चाया; वाकवाकी लाग्ने	भिटामिन: लगभग ५३ मिलिग्राम। यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोषिकाको मर्मत (Cell repair), घाउ निको पार्न र छालाको लचकता कायम राख्ने कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गर्छ; म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron) र कपर (Copper)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Citric Acid, Renal calculi, Limonene, Essential oil, Anti-cancer, Anti-inflammatory
३६	**सुन्तला** [संस्कृत: नारङ्गी] [English: Citrus reticulata]	रस: मधुर (गुलियो) र अम्ल (अमिलो) · वीर्य: उष्ण (तातो) -	रुघाखोकी र ज्वरो; अनुहारको चमक र	भिटामिन: ५३ मिलिग्राम (दैनिक आवश्यकताको	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hesperidin,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		बोक्राको हकमा, तर रस शीत (चिसो)... · विपाक: अम्ल (अमिलो) वा मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। अत्यधिक प्रयोगले कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य;...	डन्डीफोर; अपच र अरुचि; बान्ता र वाकवाकी; कपालको स्याहार; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि	करिब ९०% भन्दा बढी, जसले छाला र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ); मानसिक: तनाव र चिन्ता कम गर्ने, मुड सुधार गर्ने, स्मरणशक्ति र एकाग्रता	Flavonoid, Limonene, Anti-cancer, Ascorbic acid, Collagen
३७	**अनार** [संस्कृत: दाडिम] [English: Punica granatum]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, गुलियो अनारले त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन गर्छ भने अमिलो अनारले वात र...	पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को समस्या हुँदा अनारको बोक्रालाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलो १-२ चम्चा मनतातो पानी वा दहीसँग खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ। शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुँदा वा कमजोरी महसुस हुँदा दैनिक एक गिलास अनारको जुस...	अनार पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Punicalagins, Inflammation, Ellagic acid, Apoptosis, Punicic acid
३८	**सुपारी** [संस्कृत: पूगीफल] [English: Areca catechu]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शान्त पार्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	गिजाबाट रगत आउने र मुखको घाउ (Bleeding gums and mouth ulcers) को समस्यामा काँचो सुपारीलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) ले कुल्ला गर्नाले गिजाबाट रगत आउने समस्या रोकिन्छ र मुखभित्रका घाउहरू छिटो निको हुन्छन्। पेटका कीरा...	सुपारी केवल स्वाद र औषधीय गुणका लागि मात्र नभई केही महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरूको स्रोत पनि हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active compounds, Arecoline, Arecaidine, Guvacine, Guvacoline, Alkaloids
३९	**पान** [संस्कृत: ताम्बूल] [English: Piper betle]	रस: कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ, तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	खोकी र चिसो (Cough and Cold) को समस्या हुँदा पानको पातलाई पिनेर त्यसको रस निकाल्ने र त्यसमा मह मिसाएर खाँदा खोकी, चिसो र घाँटीको खसखस निको हुन्छ। पाचन समस्या (Digestive Issues) समाधान गर्न पनि पान अत्यन्त उपयोगी छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। भिटामिनहरू (Vitamins) को कुरा गर्दा, पानको पातमा भिटामिन सी (Vitamin C), थायमिन (Thiamine), नियासिन (Niacin), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hydroxychavicol, Antioxidant, Antimicrobial, Eugenol, Analgesic, Anti-inflammatory
४०	**कपूर** [संस्कृत: कर्पूर] [English: Cinnamomum camphora]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) र मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (कफपित्तशामक)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	दाँतको दुखाइ; रुघाखोकी र छाती घ्यारघ्यार हुने समस्या; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; छाला चिलाउने र दाद; कपालको चाया र जुम्रा; पेट दुख्ने समस्या	मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण, स्मरणशक्ति र एकाग्रता, मुड सुधार	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Camphor, Cineole, Pinene, Borneol, Analgesic Effect, Respiratory Relief
४१	**प्याज** [संस्कृत: पलाण्डु] [English: Allium cepa]	रस: मधुर, कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ दोष बढाउँछ तर पित्त दोषलाई धेरै बढाउँदैन · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कपाल झर्ने समस्या (Hair Fall) मा प्याजको रस निकालेर कपालको जरामा दल्नाले कपाल झर्ने समस्या कम हुन्छ र नयाँ कपाल उम्रन मद्दत गर्छ। यसमा रहेको सल्फरले कपाललाई पोषण दिन्छ	१०० ग्राम काँचो प्याजमा लगभग ४०-४२ क्यालोरी (Calories) पाइन्छ, जसले यसलाई कम क्यालोरी भएको तरकारी बनाउँछ। यसमा लगभग ८९-९०% पानी (Water) हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Allyl propyl disulfide, Sulfur Compounds, Antimicrobial
४२	**करेला** [संस्कृत: कारवेल्लक] [English: Momordica charantia]	रस: तिक्त (तीतो) र कटु (पिरो) · वीर्य: शीत (चिसो प्रभाव) वा केही ग्रन्थका अनुसार... · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज	मधुमेह नियन्त्रणको लागि; रगत शुद्धीकरण र छालाको समस्यामा; पेटका जुका मार्न; पाचन सुधार र भोक जगाउन; मधुमेह प्रतिरोधी; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन 'ए' (Vitamin A) ले आँखाको ज्योति तेजिलो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Charantin, Hypoglycemic effect, Momordicin, Antioxidants, Phenolic

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		प्रकृतिमा हितकर		बनाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), र पोटासियम...	compounds, Metabolism
४३	**मुला** [संस्कृत: मूलक] [English: Raphanus sativus]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले खानामा रुचि बढाउँछ (Appetizer), पाचन अग्नि प्रदीप्त गर्छ (Digestive stimulant), स्वरलाई राम्रो बनाउँछ र कफ तथा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोगले सामान्यदेखि जटिल प्रकारका समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्ने जनविश्वास रहेको छ	मुला पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा क्यालोरी (Calories) र बोसो (Fat) निकै कम हुन्छ तर शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Scientific Effect, Anticancer, Colon cancer, Anthocyanins, Cardiovascular diseases
४४	**गाजर** [संस्कृत: गृञ्जनक] [English: Daucus carota]	रस: मधुर (Sweet) र कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त दोष बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	आँखाको कमजोरी; शारीरिक कमजोरी; पेटका कीरा; पाचन समस्या र कब्जियत; छालाको चमक; खोकी र दम	भिटामिन: गाजर बिटा-क्यारोटिन (Beta-carotene) को सबैभन्दा राम्रो स्रोत हो, जुन शरीरमा गएर भिटामिन ए मा परिणत हुन्छ। यो आँखाको दृष्टि, छालाको स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) का लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ; मानसिक:...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Beta-carotene, Alpha-carotene, Lutein, Falcarinol, Phytochemicals, Vision Protection
४५	**फर्सी** [संस्कृत: कूष्माण्ड] [English: Cucurbita maxima]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: तर पूर्ण रूपमा पाकेको (वृद्ध) फर्सी धेरै चिसो हुँदैन, स्वादिलो हुन्छ, थोरै क्षारीय गुण भएको, पाचन शक्ति बढाउने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Urinary tract issues) हुँदा पाकेको फर्सीको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री मिसाएर पिउने चलन छ। यसले पिसाबथैलीलाई चिसो पार्छ र पिसाब खुलाउँछ	फर्सी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cucurbitacins, Anticancer, Anti-inflammatory, Phytosterols, LDL Cholesterol, Tocopherols
४६	**लौका** [संस्कृत: अलाबु] [English: Lagenaria siceraria]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (पित्तकफशामक) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको शीतलता र सुपाच्य गुणले गर्दा यो धेरै रोगहरूमा लाभदायक मानिन्छ। विशेषगरी पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Urinary Tract Infection) हुँदा लौकाको रस अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ	यसमा लगभग ९२% देखि ९६% सम्म पानीको मात्रा हुन्छ, जसले शरीरलाई निर्जलीकरण (Dehydration) हुनबाट बचाउँछ। भिटामिनहरूको (Vitamins) कुरा गर्दा, लौकामा भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'बी-कम्प्लेक्स' (Vitamin B-complex) र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anti-inflammatory, Anticancer, Antioxidant, Saponins, Hypolipidemic action, Triterpenoids
४७	**चमसुर** [संस्कृत: चन्द्रशूर] [English: Lepidium sativum]	रस: कटु (Pungent/तीखो) · वीर्य: उष्ण (Hot/तातो) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas)। यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले कफ र वातलाई सन्तुलनमा राख्छ भने पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरीको दूध बढाउन र शारीरिक कमजोरी हटाउन; बाथ रोग र जोर्नीको दुखाइ; पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक; महिनावारी गडबडी; प्रदाहनाशक र पीडाहारी; जीवाणुनाशक	भिटामिन: चमसुर भिटामिन 'के' (Vitamin K) को अत्यन्तै राम्रो स्रोत हो, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसका साथै यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'ए' (Vitamin A), र भिटामिन 'ई' (Vitamin E)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anti-inflammatory, Anticancer, Phytoestrogens, Prolactin, Galactagogue effect, Antioxidant properties
४८	**पुदिना** [संस्कृत: पूतिहा] [English: Mentha spicata]	रस: कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई हरण गर्छ (कफवातहरी), शरीरलाई बल प्रदान गर्छ (बल्य), तथा बान्ता हुने समस्या र अरुचिलाई निवारण... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा	विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यो अचुक औषधि मानिन्छ। खाना नपच्ने वा पेट फुल्ने समस्या (Indigestion and Gastritis) हुँदा पुदिनाको ताजा पातको रस ५ देखि १०	पुदिना स्वाद र सुगन्धका लागि मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा क्यालोरी कम हुन्छ तर भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Menthol and Menthone, Analgesic, Carvone, Limonene, Antioxidant, Anti-

क्र.सं. *S.N.*	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै बिरे नुन र कागतीको रस मिसाई पिउनाले तत्काल राहत...	पाइन्छन्	inflammatory
४९	**तुलसी** [संस्कृत: तुलसी] [English: Ocimum tenuiflorum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Deepana), पथरी र पिसाबको समस्या (Ashmari/Mutrakrichhra) नष्ट गर्छ, कोखाको दुखाइ... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	गाउँघरदेखि सहरसम्म, सामान्य बिरामी पर्दा पहिलो उपचार तुलसीबाटै सुरु हुन्छ। रुघाखोकी र ज्वरो (Cough, Cold and Fever) को समस्यामा तुलसीको पात, अदुवा (Ginger), ल्वाङ (Clove) र मरिच (Black Pepper) पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई महसँग...	यसमा पाइने प्रमुख पोषक तत्वहरू (Nutrients) ले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Eugenol, Volatile Oil, Anti-inflammatory, Analgesic, Ursolic Acid, Anticancer
५०	**सिलाम** [संस्कृत: भृंगजीरा] [English: Perilla frutescens]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसको सुगन्धित र उष्ण प्रकृतिका कारण यसलाई वात र कफ दोष शमन गर्न प्रयोग गरिन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको दाना, पात र तेलको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को समस्यामा सिलामको दानालाई भुटेर पिसेको धुलोलाई महसँग मिसाएर खाँदा निकै राहत मिल्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। सिलामको दाना र तेल ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 Fatty Acids) विशेषगरी अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (Alpha-linolenic acid - ALA) को उत्कृष्ट स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Rosmarinic Acid, Anti-inflammatory, Neuroprotective, Perillaldehyde, Antimicrobial, Anxiolytic
५१	**गन्धे झार** [संस्कृत: भूतृण] [English: Cymbopogon citratus]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ (वातकफशामक), तर उष्ण र तीक्ष्ण गुणका कारण यसले... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा गन्धे झारको पातलाई पानीमा उमालेर बाफ लिने वा त्यसको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि ३-४ वटा गन्धे झारका ताजा वा सुकेका पातहरूलाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर मह वा अदुवा...	प्रति १०० ग्राम गन्धे झारमा करिब ९९ क्यालोरी ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (जस्तै: फोलेट, पाइरिडोक्सिन, थियामिन) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Citral, Antibacterial, Antifungal, Anticancer, Geraniol and Neral, Antioxidant
५२	**पालुङ्गो** [संस्कृत: पालक्या] [English: Spinacia oleracea]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: पित्त शामक (Pacifies Pitta), वात र कफ वर्धक (Increases Vata and Kapha) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	रक्तअल्पता; कब्जियत; आँखाको कमजोरी; पिसाबको समस्या; छालाको समस्या; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: एक कप उमालेको पालुङ्गोमा दैनिक आवश्यकताको अत्यधिक मात्रामा भिटामिन 'के' पाइन्छ, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ; मानसिक: मस्तिष्कको स्वास्थ्य, तनाव न्यूनीकरण, मुड नियमन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Lutein and Zeaxanthin, Macular degeneration, Cataract, Nitrates, Blood Pressure, Cardiovascular Health
५३	**चौलाई** [संस्कृत: तण्डुलीय] [English: Amaranthus viridis]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ र रक्तविकारलाई शमन गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा वा महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव भएमा चौलाईको जरा वा पातको रस पिउने चलन छ	चौलाई पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Rutin, Quercetin, Chlorogenic acid, Antioxidant action, Cancer, Heart diseases
५४	**सिस्नु** [संस्कृत: वृश्चिकाली] [English: Urtica dioica]	रस: तिक्त (तीतो - Bitter), कषाय (टर्रो - Astringent) · वीर्य: उष्ण (तातो - Hot) · विपाक: कटु (पिरो - Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), तर पित्त बढाउन सक्छ (May increase Pitta in excess)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र	सुन्निने कम गर्ने; पिसाब खुलाउने; मधुमेह प्रतिरोधी; प्रोस्टेट ग्रन्थिको उपचार; एलर्जी प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'के' (Vitamin K) र भिटामिन 'बी' समूह (B-complex vitamins) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Quercetin, Rutin, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Histamine, Serotonin

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		कफज-वातज...		बढाउँछ भने भिटामिन 'के' ले रगत जम्ने...	
५५	**निगुरो** [संस्कृत: जटाशंकरी] [English: Dryopteris cochleata]	रस: कषाय (Astringent / टर्रो), मधुर (Sweet / मीठो) · वीर्य: शीत (Cold / चिसो) · विपाक: कटु (Pungent / पिरो) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha), तर अधिक मात्रामा खाँदा वात (Vata) बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	गाउँघरमा यसको जरा (Rhizome) र पातहरूलाई विभिन्न रोगहरूको निवारणका लागि परम्परागत औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। सुकेको जरालाई पिनेर धूलो (Powder) बनाउने	भिटामिन: निगुरो भिटामिन ए को धेरै राम्रो स्रोत हो। यसले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन, छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: निगुरोमा पोटासियम (Potassium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याग्नेसियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Dryopteris cochleata, Flavonoids, Phenolic compounds, Alkaloids, Terpenoids, Phytochemicals
५६	**गुन्द्रुक** [संस्कृत: सर्षप/मूलक शाक सन्धान] [English: Brassica campestris / Raphanus sativus]	रस: अम्ल (Sour), किञ्चित् कषाय (Slightly Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: अम्ल (Sour) · दोषकर्म: वात र कफ शामक (Pacifies Vata and Kapha), पित्त वर्धक (Increases Pitta in excess). · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अरुचि र मन्दाग्नि; सुत्केरी अवस्था; पखाला र पेटको गडबडी; पाचन तन्त्रको सुधार; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। साथै, क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिज पदार्थहरू पनि उच्च मात्रामा हुन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Probiotic Bacteria, Lactic acid bacteria, Gut health, Phytochemicals, Glucosinolates, Phenolic compounds
५७	**सिन्की** [संस्कृत: मूलकम्] [English: Raphanus sativus]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha Effect) कुरा गर्दा, सुकेको मूला वा सिन्कीले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। अपच र अरुचीको समस्या हुँदा, खाना पच्न गाह्रो भएको वा खान मन नलागेको अवस्थामा सिन्कीको झोलमा थोरै ज्वानो, लसुन र बिरे नुन फुराएर पिउनाले पाचन शक्ति बढ्छ र भोक जाग्छ	सिन्की पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। किण्वन प्रक्रियाले गर्दा यसमा रहेका पोषक तत्त्वहरू शरीरले सजिलै सोस्न सक्ने अवस्थामा पुग्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lactobacillus plantarum, Lactobacillus brevis, Lactic Acid Bacteria, Gut health, Antioxidant Properties, Phenolic compounds
५८	**मस्याउरा** [संस्कृत: माष] [English: Vigna mungo]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात शामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नी दुख्ने र वात रोगमा; सुत्केरी महिलाको लागि; शारीरिक कमजोरीमा; सुजन कम गर्न; स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने; पाचन सुधार गर्ने	भिटामिन: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र बी-भिटामिनहरू (B-vitamins) पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। किण्वन प्रक्रियाले यी पोषक...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Benefits of Fermentation, Lactic acid bacteria, Easily digestible, Antioxidant, Antioxidant Properties, Polyphenols
५९	**तामा** [संस्कृत: वंशकरीर] [English: Dendrocalamus hamiltonii]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: शीत (Cold) तर किण्वन (Fermentation) पछि उष्ण... · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र पित्त बढाउने (Vata-Pitta aggravating), कफ शामक (Kapha pacifying) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	पाचन सुधार र भोक जगाउन; कफ र रुघाखोकीमा; जोर्नीको दुखाइमा; पेटको कीरा मार्न; प्रदाहनाशक; जीवाणुनाशक	भिटामिन: तामामा भिटामिन ए, भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी थियामिन, राइबोफ्लेभिन र नियासिन) र भिटामिन ई पाइन्छ; खनिज: यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्; मानसिक: मस्तिष्क...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytosterols, Phenolic acids, Lignans, Cholesterol management, LDL cholesterol, Gut health
६०	**बाँसको टुसा** [संस्कृत: वंशाङ्कुर] [English: Bambusa spp.]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), कटु (Pungent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा	पिसाब पोल्ने समस्यामा; पेटको कीरा मार्न; घाउ र खटिरामा; महिनावारीको दुखाइमा; सुजन र दुखाइ निवारक; सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी६ (Vitamin B6), भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ई (Vitamin	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytosterols, LDL Cholesterol, Polyphenols and Flavonoids,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		राख्छ (Vata-Pitta Shamaka) तर कफ दोषलाई बढाउन सक्छ (Kapha Vardhaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...		E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी भिटामिनहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्; खनिज: बाँसको...	Antioxidant, Lignin, Prebiotic effect
६१	**रायोको साग** [संस्कृत: राजिका] [English: Brassica juncea]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ भने कफ दोष, पेटको डल्लो (Gulma), पेटका कीरा (Worms) र घाउ (Ulcers) लाई निको पार्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो महिनामा हुने बाथको दुखाइ वा जोर्नीको दुखाइमा (Joint and Muscle Pain) रायोको सागको नियमित सेवनले निकै फाइदा गर्छ। यसको बीउको तेललाई मनतातो बनाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्दा रक्तसञ्चार बढ्छ र दुखाइ कम हुन्छ	रायोको साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Glucosinolates, Isothiocyanates, Anticarcinogenic, Allyl isothiocyanate, Antibacterial, Anti-inflammatory
६२	**मेथीको साग** [संस्कृत: मेथिका] [English: Trigonella foenum-graecum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) - यसको तीतो र पिरो स्वादले पाचन अग्नि... · वीर्य: उष्ण (Hot) - यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ,... · विपाक: कटु (Pungent) - पचिसकेपछि पनि यसले कटु... · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas) - यसले शरीरमा बढेको कफ र...	रगतको कमी हटाउन; सुत्केरीको दूध बढाउन; मधुमेह नियन्त्रण गर्न; जोर्नीको दुखाइ; मधुमेह व्यवस्थापन; कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण	भिटामिन: यसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ; मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Diosgenin, Steroidal saponin, Anti-inflammatory, Anticancer properties, Trigonelline, Alkaloid
६३	**सजिवन / कोसे साग** [संस्कृत: शिग्रु] [English: Moringa oleifera]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta in excess) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोग; उच्च रक्तचाप नियन्त्रण; रक्तअल्पता; पाचन समस्या र पेटका कीरा; घाउ र खटिरा; सुन्निने कम गर्ने	भिटामिन: यसमा सुन्तलामा भन्दा बढी भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। त्यस्तै, गाजरमा भन्दा बढी भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ जसले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: सजिवनमा दूधमा भन्दा बढी...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Quercetin, Antioxidant, Cardioprotective, Chlorogenic acid, Isothiocyanates, Anti-inflammatory
६४	**बथुवा** [संस्कृत: वास्तुक] [English: Chenopodium album]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो पच्ने समयमा मधुर (गुलियो) हुन्छ, यसमा केही क्षारीय गुण हुन्छ र यसले वात, पित्त र कफ गरी तीनै दोषहरूलाई नाश गर्दछ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पाचन समस्या र कब्जियत हटाउन यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। बथुवाको सागमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले आन्द्राको चाललाई सहज बनाउँछ	बथुवा पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Chemical Compound, Scientific Effect, Flavonoids and Phenolic acids, Antioxidant and Anticancer, Saponins, Cholesterol lowering
६५	**करी पात** [संस्कृत: कैडर्य] [English: Murraya koenigii]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ, चक्कर लाग्ने (भ्रम), वान्ता हुने (छर्दी), र छालाका रोगहरू (कुष्ठ) लाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पेट खराब हुँदा वा पखाला लाग्दा करी पातको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। कपाललाई स्वस्थ, कालो र बाक्लो बनाउन करी पातको तेल निकै प्रभावकारी हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। करी पातमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ, जुन आँखाको दृष्टिका लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Carbazole alkaloids, Mahanimbine, Koenigine, Murrayanine, Phenolic, DNA
६६	**तितेपाती** [संस्कृत: नागदमनी] [English: Artemisia vulgaris]	रस: तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata	घाउ र चोटपटकमा; पेटको दुखाइ र अपचमा; छालाको समस्या र लुतोमा; ज्वरो र रुघाखोकीमा	तितेपाती औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि निकै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Artemisinin, Borneol, Camphor, Thujone,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		doshas) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर		विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्	Antioxidant, Antibacterial
६७	**बनतरुल** [संस्कृत: वाराहीकन्द] [English: Dioscorea bulbifera]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (कफवातशामक), तर उष्ण वीर्य भएकोले पित्त... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	घाउ र खटिरा (Ulcers and Wounds) को उपचारमा बनतरुलको सुकेको कन्दलाई पिनेर बनाएको धूलो (Powder) लाई घाउ, खटिरा वा नासूर (Sinus/Nadi Vrana) मा लगाउँदा घाउ छिटो पुरिन्छ। यसलाई तोरी वा तिलको तेलमा मिसाएर मलमको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने चलन छ	बनतरुल एक उत्कृष्ट पौष्टिक आहार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Steroidal saponin, Anti-inflammatory, Diosbulbins A-H, Antitumor, Antimicrobial
६८	**पिँडालु** [संस्कृत: कच्चू] [English: Colocasia esculenta]	रस: कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई नाश गर्दछ भने पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको पात, डाँठ र कन्दलाई परम्परागत रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) वा बाथ रोग (Arthritis) मा पिँडालुको पातलाई तताएर दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा बाँध्दा दुखाइ कम हुन्छ	पिँडालु पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids and Phenolic acids, Antioxidant, Saponins and Alkaloids, Anti-inflammatory, Antimicrobial, Immune system
६९	**तरुल** [संस्कृत: आलुक] [English: Dioscorea spp.]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई शमन गर्दछ तर भारी र मीठो हुने भएकाले कफ दोषलाई बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरीको लागि; छालाको समस्या र घाउको लागि; जोर्नीको दुखाइको लागि	तरुल पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex carbohydrates), फाइबर (Fiber), र विभिन्न भिटामिनहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Active chemical compound, Steroidal saponin, Progesterone, Dioscorine, Diosbulbins
७०	**जम्बु** [संस्कृत: जम्बू] [English: Syzygium cumini]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले थकाइ (श्रम), पित्तदोष, शरीरको जलन (दाह), घाँटीको समस्या (कण्ठार्ति) र तिर्खा (शोष) लाई शान्त पार्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि जम्बुको बीउलाई घाममा सुकाएर पिसेको चूर्ण (Powder) अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। बिहान खाली पेटमा एक चम्चा जम्बुको बीउको चूर्ण मनतातो पानीसँग खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रणमा रहन्छ	प्रति १०० ग्राम जम्बुमा करिब ६० किलोक्यालोरी (Calories) पाइन्छ, जसले गर्दा यो तौल नियन्त्रणमा सहयोगी हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ellagic acid, Gallic acid, Anthocyanins, Jamboline, Antidiabetic Action, Insulin resistance
७१	**चिराइतो** [संस्कृत: किराततिक्त] [English: Swertia chirayita]	रस: तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Pacifies Kapha and Pitta doshas) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पुरानो ज्वरो, मलेरिया वा टाइफाइड हुँदा चिराइतोको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि ५ देखि १० ग्राम सुकेको चिराइतोलाई दुई गिलास पानीमा उमालिन्छ र पानी घटेर आधा गिलास भएपछि छानेर बिहान-बेलुका पिउने गरिन्छ	यसमा आइरन (Iron), सोडियम (Sodium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) बढाउन मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Amarogentin and Amaroswerin, Digestive system, Mangiferin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cancer cells
७२	**अश्वगन्धा** [संस्कृत: अश्वगन्धा] [English: Withania somnifera]	रस: तिक्त (तितो), कषाय (टर्रो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: वात र कफ शामक (वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान महसुस हुँदा अश्वगन्धाको जराको एक चम्चा चूर्णलाई मनतातो दूध र एक चम्चा महसँग मिसाएर सुतुअघि नियमित पिउनाले शरीरमा ऊर्जा र बल प्राप्त हुन्छ। राति निद्रा नलाग्ने वा अत्यधिक चिन्ता हुने समस्यामा एक कप तातो दूधमा...	अश्वगन्धा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा विभिन्न प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Withanolides, Withaferin, HPA, Adaptogenic action, Neuroprotective, Alzheimer's

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
७३	**गुर्जो** [संस्कृत: गुडूची] [English: Tinospora sinensis]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: यसले वात, पित्त र कफ गरी तीनवटै दोषहरूलाई सन्तुलन गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	दीर्घकालीन ज्वरो र रुघाखोकी (Chronic Fever and Cold) जस्तै पुरानो ज्वरो, टाइफाइड वा मलेरिया जस्ता समस्यामा गुर्जोको प्रयोग व्यापक छ। पानी आधा गिलास बाँकी रहेपछि त्यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा बिहान खाली पेटमा पिउने गरिन्छ	गुर्जो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा खनिज पदार्थ (Minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Alkaloids, Tinosporin, Magnoflorine, Berberine, Terpenoids, Tinosporide
७४	**नीम** [संस्कृत: निम्ब] [English: Azadirachta indica]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata). · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छालाका रोगहरू; रगत शुद्धीकरण; दाँत र गिजाको हेरचाह; ज्वरो र मलेरिया; कपालको समस्या; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: नीममा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Azadirachtin, Insecticidal, Antimicrobial, Nimbin and Nimbidin, Anti-inflammatory, Antipyretic
७५	**हर्रो** [संस्कृत: हरीतकी] [English: Terminalia chebula]	रस: मधुर · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यो त्रिदोषनाशक हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत र अपच (Constipation and Indigestion) को समस्या हुँदा राति सुत्नुअघि एक चम्चा हर्रोको धूलो मनतातो पानीसँग खाने चलन छ। यसले बिहान पेट सफा बनाउँछ र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू पाइन्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Antioxidant, Oxidative stress, Gallic acid and Ellagic acid, Anticancer, Anti-inflammatory, Corilagin
७६	**बर्रो** [संस्कृत: विभीतक] [English: Terminalia bellirica]	रस: कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया 'कफ' (Kapha) र 'पित्त' (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छन्। बर्रोको फलको बोक्रालाई मुखमा राखेर चुसिरहँदा यसले घाँटीको खसखस हटाउनुका साथै कफ निकाल्न मद्दत गर्दछ	यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने प्रोटिन (Proteins) शरीरको मांसपेशी र तन्तुहरूको निर्माण तथा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Ellagic acid, Inflammation, Cancer cells, Gallic acid, Antimicrobial action, Beta-sitosterol
७७	**यार्सागुम्बा** [संस्कृत: कीड़ा जडी] [English: Ophiocordyceps sinensis]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot potency) · विपाक: मधुर (Sweet post-digestive effect) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Balances Vata and Kapha), पित्तलाई सामान्य बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान; श्वासप्रश्वास र दम; यौन दुर्बलता; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता; प्रतिरक्षा प्रणाली परिमार्जन; श्वासप्रश्वास प्रणालीको सुधार	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी१ (Vitamin B1), भिटामिन बी२ (Vitamin B2), भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ जसले स्नायु प्रणाली र रक्तसञ्चारलाई स्वस्थ राख्छ; खनिज: यसमा पोटासियम, क्याल्सियम,...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Cordycepin, Antiviral, Anti-inflammatory, Anti-cancer, Polysaccharides, Immunomodulatory effects
७८	**बोझो** [संस्कृत: वचा] [English: Acorus calamus]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको रसले घाँटीको सङ्क्रमण कम गर्नुका साथै जमेको कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। बालबालिकाको बोली स्पष्ट पार्न: बोल्न ढिला गरेका वा भकभकाउने समस्या भएका बालबालिकालाई बोझोको जरालाई ढुङ्गामा घोटेर	यसमा क्यालोरी, प्रोटिन र फाइबर (Fiber) को सामान्य मात्रा रहेको हुन्छ। यसका साथै, बोझोमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (B-complex vitamins) पाइन्छन् जसले शरीरको	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Asarone, Eugenol, Calamenol, Antioxidant, Neuroprotective, Alzheimer's

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
			महसँग मिलाई चटाउने परम्परागत चलन छ	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन...	
७९	**कुरिलो** [संस्कृत: शतावरी] [English: Asparagus racemosus]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Vata-Pitta Shamaka) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी महिलाहरूमा स्तनपान गराउन दूधको कमी भएमा कुरिलोको जराको धुलो (Shatavari Churna) ३ देखि ५ ग्रामसम्म मनतातो दूधमा मिसाएर बिहान-बेलुका खुवाउने गरिन्छ। यसले प्राकृतिक रूपमै दूधको मात्रा बढाउँछ (Galactagogue)	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Shatavarin I-IV, Saponins, Hormonal balance, Galactagogue effect, Rutin, Flavonoids
८०	**ब्राह्मी** [संस्कृत: ब्राह्मी] [English: Bacopa monnieri]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेषगरी बढेको पित्त र कफलाई शान्त पार्न अत्यन्त प्रभावकारी... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र...	स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन; अनिद्रा र तनाव कम गर्न; कपालको स्वास्थ्यका लागि; छालाका समस्याहरूमा; मस्तिष्क उत्तेजक; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: ६३ मिलिग्राम; मानसिक: मूड नियमन र तनाव न्यूनीकरण, स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Bacosides, Bacoside A, Bacoside B, Scientific Research, Dendrites, Acetylcholine
८१	**शंखपुष्पी** [संस्कृत: शंखपुष्पी] [English: Convolvulus pluricaulis]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ, तर विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शमन गर्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन; अनिद्रा र तनाव हटाउन; उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न; छारे रोग र मुर्छा पर्ने समस्यामा; स्नायु शान्त गर्न; मस्तिष्कको रक्षा गर्ने	भिटामिन: यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), आइरन (Iron) र कपर (Copper) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने म्याग्नेसियमले स्नायु...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key Active Compounds, Scopoletin, Kaempferol, Beta-sitosterol, Convolamine, Alkaloids
८२	**अर्जुन** [संस्कृत: ककुभ] [English: Terminalia arjuna]	रस: कषाय (Astringent - टर्रो) · वीर्य: शीत (Cold - चिसो) · विपाक: कटु (Pungent - पिरो) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta doshas) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मुटुको स्वास्थ्य र रक्तचाप नियन्त्रणका लागि; हड्डी भाँचिदा वा चोटपटक लाग्दा; रक्तस्राव रोक्न; थकान र कमजोरी हटाउन; हृदयपोषक; रक्तचाप सन्तुलक	मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Triterpenoids, Antioxidant, Co-enzyme Q-10, Tannins and Flavonoids, Anti-inflammatory
८३	**भृङ्गराज** [संस्कृत: भृङ्गराज] [English: Eclipta prostrata]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, जसलाई कफवातशामक भनिन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कपाल झर्ने र फुल्ने समस्यामा भृङ्गराजलाई कपालको राजा मानिन्छ। यसको ताजा पातलाई पिनेर निकालिएको रसलाई नरिवल वा तिलको तेलमा पकाएर भृङ्गराज तेल तयार गरिन्छ	भृङ्गराज औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hepatoprotective, Ecliptine, Alkaloid, Saponins and Flavonoids, Antioxidant, Coumestans
८४	**रिठा** [संस्कृत: अरिष्टक] [English: Sapindus mukorossi]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई जित्छ (नाश गर्छ) र यो पचाउमा हलुका (लघु) हुन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोग विशेषगरी छाला र कपालको समस्या समाधान गर्न गरिन्छ। कपालको समस्या र चाया (Dandruff and Hair problems) हटाउन रिठाको प्रयोग निकै लोकप्रिय छ	यद्यपि रिठालाई मुख्यतया आहारको रूपमा प्रयोग गरिँदैन, तर यसको फल र गेडामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्वहरू र पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Oleanane, Dammarane, Tirucallane, Triterpenoid Saponins, Antimicrobial, Anticancer
८५	**बेल** [संस्कृत: बिल्व] [English: Aegle marmelos]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: तर पाकेको बेल भने मधुर (गुलियो) रसयुक्त, पचाउमा भारी (गुरु), विदाहि (जलन गराउने), विष्टम्भकर (कब्जियत गराउने)	विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यो अचुक औषधि मानिन्छ। झाडापखाला र आउँको उपचारमा काँचो बेल अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। १०० ग्राम बेलको गुदीमा करिब	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Alkaloid, Aegeline, Glucose metabolism,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		र... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर		३१.८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) पाइन्छ जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Energy) प्रदान गर्छ	Marmelosin, Anti-inflammatory
८६	**दुबो** [संस्कृत: दूर्वा] [English: Cynodon dactylon]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ, यो तिक्त (तीतो) पनि हुन्छ र यसले तिर्खा तथा डाह (Burning sensation) लाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders) मा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा वा नाकबाट रगत बगेमा (नकसीर फुटेमा), ताजा दुबोलाई पिनेर त्यसको रस घाउमा लगाउँदा वा नाकमा २-३ थोपा हाल्दा रगत बग्न तुरुन्तै रोकिन्छ	यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ए (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको तेज बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Alkaloids, Glycosides, Phenolic acids, Wound healing property, Oxidative stress
८७	**पाथीजटा/जटामसी** [संस्कृत: जटामांसी] [English: Nardostachys jatamansi]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो पच्नमा मधुर (Sweet), शीतवीर्य (Cold potency) भएको र त्रिदोष (वात, पित्त र कफ), रक्तविकार, डाह (Burning sensation),... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी मानसिक तनाव, अनिद्रा र कपालको समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। निद्रा नलाग्ने (Insomnia) वा अत्यधिक मानसिक तनाव (Mental stress) भएको अवस्थामा जटामसीको जराको धूलो १ देखि ३ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा दूधसँग सुत्नुअघि...	जटामसी मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि चिनिए तापनि यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। यसमा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् जसले शरीरको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Jatamansone, Valeranone, Nardol, Jatamansic acid, Neuroprotective, Seizures
८८	**सर्पगन्धा** [संस्कृत: सर्पगन्धा] [English: Rauwolfia serpentina]	रस: तिक्त (तीतो - Bitter), कषाय (टर्रो - Astringent) · वीर्य: उष्ण (तातो - Hot) · विपाक: कटु (पिरो - Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (वात-कफ शामक), तर यसको उष्ण वीर्यका कारण अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा... · उष्ण वीर्य;...	अनिद्राको लागि; उच्च रक्तचापको लागि; मानसिक रोगहरूको लागि	यसको जरामा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम कार्बोनेट (Potassium carbonate), फस्फेट (Phosphate), र म्याङ्गनिज (Manganese) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यी खनिजहरूले शरीरको हड्डी बलियो बनाउन, स्नायु प्रणालीको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Reserpine, Catecholamines, Hypertension, Tranquilizing, Ajmaline
८९	**वासा** [संस्कृत: वासा] [English: Adhatoda vasica]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको मुख्य प्रयोग श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा हुन्छ। रुघाखोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्या हुँदा वासाको ताजा पातलाई पिनेर निकालिएको एक चम्चा रसमा मह मिसाएर दिनको दुई पटक खाँदा पुरानो खोकी र दममा निकै राहत मिल्छ	वासा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Vasicine, Vasicinone, Alkaloids, Bronchodilator, Expectorant, Bromhexine
९०	**कालमेघ** [संस्कृत: भूनिम्ब] [English: Andrographis paniculata]	रस: तिक्त (Bitter - तीतो) · वीर्य: उष्ण (Hot - तातो) · विपाक: कटु (Pungent - पिरो) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta doshas - कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कलेजो रक्षक; सूजन कम गर्ने; जीवाणुनाशक र विषाणुनाशक; मधुमेह नियन्त्रक; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Andrographolide, Active chemical compound, Hepatoprotective, Anticancer, Immunostimulant , Common cold
९१	**चित्रक** [संस्कृत: चित्रक] [English: Plumbago zeylanica]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई हटाउँछ, दिसा बाँध्ने (Absorbent) काम गर्दछ र वात, कफ तथा पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ ·	यसको जरालाई मुख्य औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। अपच (Indigestion) र भोक नलाग्ने समस्यामा चित्रकको जराको धूलो १ देखि २ ग्राम मनतातो	यसमा रहेको फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। यसमा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Plumbagin, Prostate cancer, Anticancer Properties, Extract, LDL,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पानीसँग खाना खानुअघि सेवन गर्ने परम्परा छ	क्याल्सियम, आइरन र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार...	Hypolipidemic Action
९२	**विडङ्ग** [संस्कृत: विडङ्ग] [English: Embelia ribes]	रस: कटु (Pungent), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Vata shamaka)। तातो प्रकृतिको भएकाले यसले पित्त दोष भने बढाउन... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा...	१. कृमिनाशक; २. सुजन कम गर्ने; ३. सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी; ४. मधुमेह नियन्त्रक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) लगायतका एन्टिअक्सिडेन्ट भिटामिनहरू पाइन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्; खनिज: विडङ्गमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता आवश्यक खनिजहरू पाइन्छन् जसले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Embelin, Antioxidant Action, Phenolic compounds, Neuroprotective Action, Alzheimer's
९३	**पुनर्नवा** [संस्कृत: पुनर्नवा] [English: Boerhavia diffusa]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, तर यसको... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी मिर्गौला र कलेजोको स्वास्थ्य सुधार गर्न यसको प्रयोग व्यापक छ। पिसाब रोकिने वा पिसाब पोल्ने (Dysuria) समस्या हुँदा पुनर्नवाको जराको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Punarnavine, Alkaloid, Diuretic, Anti-inflammatory, Punarnavoside, Hepatoprotective
९४	**भूम्यामलकी** [संस्कृत: भूम्यामलकी] [English: Phyllanthus niruri]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: भूधात्री (भूम्यामलकी) ले वात दोष बढाउँछ, यो स्वादमा तीतो (तिक्त), टर्रो (कषाय) र गुलियो (मधुर) हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जन्डिस (कमलपित्त), मिर्गौलाको पत्थरी र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। जन्डिस (Jaundice) र कलेजोको समस्यामा भूम्यामलकीको सम्पूर्ण बोट (पात, डाँठ, जरा र फल) लाई राम्ररी पखालेर पिँध्ने र त्यसको १५...	भूम्यामलकी औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lignans, Glycosides, Flavonoids, Alkaloids, Corilagin, Niranthin
९५	**कुटकी** [संस्कृत: कटुका] [English: Picrorhiza kurroa]	रस: तिक्त (तीतो) · वीर्य: शीत (चिसो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कमलपित्त र कलेजोको समस्यामा; पुरानो ज्वरो र रुघाखोकीमा; कब्जियत र अपचमा; दम र श्वासप्रश्वासको समस्यामा	यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, र फाइबरको मात्रा पाइन्छ। यसका साथै, कुटकीमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) प्रशस्त मात्रामा हुन्छ जसले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Picroside I, Picroside II, Kutkoside, Kutkin, Hepatoprotective, Oxidative stress
९६	**अतीस** [संस्कृत: अतिविषा] [English: Aconitum heterophyllum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ र त्रिदोष शामकको रूपमा काम गर्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	बालबालिकाको ज्वरो र पखाला; पाचन समस्या र अपच; खोकी र रुघा; पेटका कीरा; सुन्निएको कम गर्ने; जीवाणुनाशक	मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Atisine, Heteratisine, Hetisine, Antipyretic, Analgesic
९७	**पद्मचाल** [संस्कृत: आम्लवेतस] [English: Rheum australe]	रस: अम्ल, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पित्त बढाउँछ भने वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-	विशेषगरी पेटका समस्या, छालाका रोग र जोर्नी दुखाइमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। कब्जियत र पेटको समस्या	पद्मचाल औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसको डाँठ र जरामा विभिन्न भिटामिन र खनिज	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Emodin and Chrysophanol, Anthraquinone, Laxative,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		वातज प्रकृतिमा हितकर	(Constipation and Digestive issues) को उपचारमा पद्मचालको जराको धूलो (१-२ ग्राम) मनतातो पानीसँग राति सुत्नुअघि खाँदा यसले...	पदार्थहरू पाइन्छन्	Antibacterial, Rhein, Anti-inflammatory
९८	**सतुवा** [संस्कृत: वचा] [English: Paris polyphylla]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka) कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	घाउ र चोटपटकको (Wounds and Injuries) उपचारका लागि सतुवाको जरालाई ढुङ्गामा पानीसँग घोटेर लेदो बनाई काटेको, पोलेको वा चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउने गरिन्छ, जसले घाउ छिटो निको पार्न र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। सर्प र कीराको...	खनिज पदार्थको (Minerals) कुरा गर्दा, सतुवाको जरामा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम र आइरन जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै, यसमा भिटामिन सी र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Paris polyphylla, Anticancer, Antitumor, Dioscin and Polyphyllin, Anti-inflammatory, Analgesic
९९	**सुगन्धवाला** [संस्कृत: तगर] [English: Valeriana jatamansi]	रस: कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले विषको प्रभाव, अपस्मार (छारे रोग वा Epilepsy) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) को असन्तुलनलाई नष्ट गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेष गरी मानसिक अशान्ति र निद्रा नलाग्ने समस्यामा यो अचुक औषधि मानिन्छ। राति निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) भएका व्यक्तिहरूले सुगन्धवालाको जराको चूर्ण (धुलो) १ देखि २ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा दूधसँग सुत्नुभन्दा अगाडि सेवन गर्दा...	सुगन्धवाला मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि चिनिन्छ, तर यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने केही महत्त्वपूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Valepotriates, Sedative, Anxiolytic, Valerenic acid, Essential oil, Antimicrobial
१००	**सुगन्धकोकिला** [संस्कृत: सुगन्धकोकिला] [English: Cinnamomum glaucescens]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ र श्वास (Asthma), खोकी (Cough) तथा कुष्ठरोग (Skin diseases) लाई नष्ट गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जाडो मौसममा लाग्ने रोगहरूमा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues) जस्तै रुघाखोकी, दम (Asthma) र छातीमा कफ जमेको अवस्थामा सुगन्धकोकिलाको दानालाई पिनेर महसँग मिसाई दिनको दुई पटक सेवन...	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र आइरन (Iron)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Essential oil, Chemical Compound, Scientific Action, Expectorant, Anti-inflammatory, Methyl cinnamate
१०१	**धतुरो** [संस्कृत: धत्तूर] [English: Datura stramonium]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: धतुरोले मद (नशा) उत्पन्न गर्छ, अनुहारको कान्ति बढाउँछ, जठराग्नि (पाचन शक्ति) प्रदीप्त गर्छ र वात दोष बढाउँछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको बाह्य प्रयोग बढी सुरक्षित र प्रभावकारी मानिन्छ। जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Joint Pain and Inflammation) मा धतुरोको पातलाई तोरीको तेलमा तताएर वा यसको पातको रस निकालेर दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा दल्नाले दुखाइ कम हुन्छ	यद्यपि, वैज्ञानिक विश्लेषण (Proximate analysis) अनुसार यसमा केही आधारभूत तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट जोगाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tropane alkaloids, Atropine, Pupil dilation, Scopolamine, Motion sickness, Preoperative sedation
१०२	**भाँग** [संस्कृत: विजया] [English: Cannabis sativa]	रस: तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka), तर उष्ण गुणका कारण पित्त दोषलाई बढाउँछ (Pitta Vardhaka)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	भोक जगाउन र पाचन सुधार्न; कडा दुखाइ कम गर्न; अनिद्राको समस्यामा; झाडापखाला र आउँ; छालाका रोगहरू र घाउमा; दुखाइनाशक र सुन्निने कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन ई (Vitamin E), फस्फोरस, पोटासियम, म्याग्नेसियम, क्याल्सियम, आइरन र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो, जसले छालालाई चम्किलो र कपाललाई...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cannabinoids, THC - Tetrahydrocannabinol, Psychoactive, High, Analgesic effect, Appetite stimulation
१०३	**तेजबल** [संस्कृत: तेजोवती]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण ·	दाँतको दुखाइ र गिजाको	यसमा शरीरलाई	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
	[English: Zanthoxylum alatum]	विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसलाई आयुर्वेदमा कफ-वात शामक भनिन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	समस्यामा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। दाँत दुखेको बेला तेजबलको फल वा यसको बोक्रालाई दाँतको बीचमा च्यापेर राख्दा दुखाइ तुरुन्तै कम हुन्छ	आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू...	तत्त्व: Linalool and Limonene, Volatile oils, Antifungal, Antibacterial, Berberine, Alkaloid
१०४	**दमनपत्र** [संस्कृत: दमनक] [English: Artemisia indica]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले ग्रहणी (पाचन सम्बन्धी समस्या), विष, कुष्ठरोग, रक्तविकार, क्लेद (शरीरको ओसिलोपन वा पीप), चिलाउने समस्या (कण्डू) र... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोग विशेषगरी ज्वरो, पेटका कीरा (परजीवी) र छालाका समस्याहरूमा प्रभावकारी मानिन्छ। पेटमा जुका वा अन्य परजीवी परेको अवस्थामा दमनपत्रको पातको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा एकदेखि दुई चम्चा पिउनाले जुका मर्छन्	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन र भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Artemisia indica, Artemisinin, Camphor, Cineole, Thujone, Volatile oils
१०५	**बनतुलसी** [संस्कृत: वनतुलसी] [English: Ocimum gratissimum]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनी) र कुष्ठरोग, पिसाबको समस्या (मूत्रकृच्छ्र), रगतका विकार, कोखा दुख्ने समस्या... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पुरानो रुघाखोकी, कफ जमेको र ज्वरोको उपचारमा बनतुलसीको ७-८ वटा पात, अदुवाको सानो टुक्रा र २-३ वटा मरिचलाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने चलन छ, जसले तुरुन्तै राहत प्रदान गर्दछ। पिनास र त्यसबाट हुने टाउको दुखाइको समस्यामा...	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बलियो बनाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Analgesic, Anti-inflammatory, Thymol, Antimicrobial, Antifungal
१०६	**गुराँस** [संस्कृत: रोहीतक] [English: Rhododendron arboreum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Pitta Shamaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मुटु र कलेजोको लागि; रगतको कमी र कमजोरीमा; घाँटी दुख्ने र खोकी; टाउको दुखाइ; कलेजो संरक्षण; मुटुको स्वास्थ्य	भिटामिन: यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ; खनिज: गुराँसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), र म्याग्नेसियम (Magnesium)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin and Rutin, Flavonoids, Anti-inflammatory, Antioxidant, Ursolic acid, Microbes
१०७	**चुत्रो** [संस्कृत: दारुहरिद्रा] [English: Berberis aristata]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	आँखा पाक्ने समस्यामा चुत्रोको जरा वा बोक्रालाई पानीमा उमालेर, त्यसलाई छानेर चिसो बनाएपछि आँखा धुने गरिन्छ। यसले आँखा पाकेको, सुन्निएको र चिलाउने समस्यालाई तुरुन्तै निको पार्छ	चुत्रोको फल भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, आइरन (फलाम), र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Berberine, Alkaloid, Type 2 Diabetes, LDL, Triglycerides
१०८	**मजिठो** [संस्कृत: मञ्जिष्ठा] [English: Rubia manjith]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Pitta Shamaka)। विशेषगरी रगतमा रहेको दूषित... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...	डन्डीफोर र छालाको समस्या; रगत शुद्धीकरण; घाउ र खटिरा; महिनावारीका समस्या; जोर्नी दुखाइ; रक्तशोधक र चर्मरोग नाशक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) को केही मात्रा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन, कोलाजेन (Collagen) निर्माण गर्न र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ; खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Purpurin, Manjistin, Alizarin, Rubiadin, Antimicrobial Effect, Bacteria and Fungi
१०९	**लोध्र** [संस्कृत: लोध्र] [English:	रस: कषाय (Astringent - टर्रो)	सेतोपानी बग्ने समस्या;	खनिज: यसमा क्याल्सियम	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	Symplocos racemosa]	· वीर्य: शीत (Cold - चिसो) · विपाक: कटु (Pungent - पिरो) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta doshas)। यसले विशेषगरी बढेको पित्तलाई शान्त पार्न र कफलाई सन्तुलनमा राख्न... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज...	अनुहारको डन्डीफोर र दाग; गिजाबाट रगत आउने समस्या; घाउ र चोटपटक; आँखाको समस्या; प्रजनन् स्वास्थ्य	(Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र आइरन (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीको विकास गर्न, मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण,...	तत्त्व: Key active chemical compounds, Loturine, Colloturine, Loturidine, Alkaloids, Glycosides
११०	**अशोक** [संस्कृत: अशोक] [English: Saraca asoca]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ, अपची (गाँठागुँठी), तिर्खा (तृषा), डाह (दाह), कीरा (कृमि), सुक्ने रोग (शोष), विष र... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव हुने समस्या (Menorrhagia) र अनियमित महिनावारीको उपचारमा अशोकको बोक्राको काढा (Decoction) बनाएर पिउने गरिन्छ। यसका लागि १० ग्राम अशोकको बोक्रालाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर दिनको...	अशोकको रूखका विभिन्न भागहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, अशोकको पात र फूलमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), सोडियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active Compounds, Tannin, Catechol, Flavonoids, Sterol, Glycosides
१११	**गोक्षुर** [संस्कृत: गोक्षुर] [English: Tribulus terrestris]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Vata-Pitta Pacifying) कार्य गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने, थोरै-थोरै आउने वा रोकिने समस्या (Dysuria and Urinary Retention) मा गोक्षुरको फलको धुलो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। पानी आधा सुकेपछि छानेर त्यसमा थोरै मिश्री वा सख्खर मिसाएर दिनको दुई पटक पिउनाले पिसाबसम्बन्धी सम्पूर्ण...	खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा गोक्षुरमा पोटासियम (Potassium) र क्याल्सियम (Calcium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Protodioscin, Tribulosin, Steroidal saponins, Urinary System Effect, Diuretic, Renal calculi
११२	**कौंचको बीउ** [संस्कृत: कपिकच्छु] [English: Mucuna pruriens]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (वातहरी) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) लाई नै सन्तुलन गर्ने क्षमता राख्दछ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकानका लागि; नसा र मांसपेशीको दुखाइ; वजन बढाउन र शरीर पुष्ट बनाउन; स्नायु प्रणालीको रक्षक; प्रजनन क्षमता वृद्धि; सुजन कम गर्ने	खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) हुनबाट जोगाउँछन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण, स्मरणशक्ति र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Effect on Parkinson's Disease, Side effects, Antioxidant Properties, Hormonal Balance, Testosterone, Cortisol
११३	**शिलाजीत** [संस्कृत: शिलाजतु] [English: Asphaltum punjabianum]	रस: लवण, कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) सन्दर्भमा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (कफ-वात शामक), तर अत्यधिक... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान महसुस हुँदा वा लामो बिरामीपछि तङ्ग्रिने क्रममा एक चिम्टी शुद्ध शिलाजीतलाई मनतातो दूधमा घोलेर सुतअघि पिउने चलन छ। यसले शरीरमा तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ	शिलाजीत केवल औषधि मात्र नभई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत पनि हो। यसमा ८५ भन्दा बढी प्रकारका खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Fulvic Acid, Antioxidant, Dibenzo-alpha-pyrones - DBPs, Mitochondria, ATP, Tau protein
११४	**त्रिकटु** [संस्कृत: त्रिकटु] [English: Trikatu]	रस: कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka), तर पित्त दोष बढाउने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पाचन उत्तेजक; कफनाशक र श्वासप्रश्वास सहजकर्ता; सुन्निने कम गर्ने; जीवाणुनाशक; रक्त चिनी नियन्त्रक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ; खनिज: त्रिकटुमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioavailability, Gingerol, Anti-inflammatory, Antioxidant, Piperlongumine
११५	**त्रिफला** [संस्कृत: त्रिफला]	रस: पाँच रसहरू (अम्ल, तिक्त,	कब्जियत र पेट सफा गर्न;	भिटामिन: अमलाको	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	[English: Triphala]	कटु, कषाय, र मधुर) - लवण (नुनिलो) बाहेक। · वीर्य: अनुष्ण शीत (Neutral - न धेरै तातो, न धेरै... · विपाक: मधुर (Sweet)। · दोषकर्म: त्रिदोषघ्न (वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलन गर्ने)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज...	आँखाको ज्योतिको लागि; मोटोपन घटाउन; घाउ र खटिरा सफा गर्न	उपस्थितिले गर्दा त्रिफलामा भिटामिन सी अत्यधिक मात्रामा हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), र पोटासियम (Potassium)...	तत्त्व: Gallic acid and Ellagic acid, Anticancer, Chebulagic acid, Anti-inflammatory, Antidiabetic, Tannins and Flavonoids
११६	**च्यवनप्राश** [संस्कृत: च्यवनप्राश] [English: Polyherbal Ayurvedic Jam]	रस: पञ्चरस (लवण बाहेकका पाँच रस - मधुर, अम्ल, कटु, तिक्त, कषाय) · वीर्य: शीत (Cold) र उष्ण (Hot) को सन्तुलन (मुख्यतया... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (Vata, Pitta र Kapha तीनै दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	रुघाखोकी र दम; शारीरिक कमजोरी; पाचन सुधार; बालबालिकाको वृद्धि	भिटामिन: अमलाको प्रचुर मात्रा हुने भएकाले यो भिटामिन सी को भण्डार हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउन र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gallic acid, Ellagic acid, Ascorbic acid, Macrophages, Immune system, Antioxidant enzymes
११७	**दशमूल** [संस्कृत: दशमूल] [English: Ten-root Ayurvedic compound]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले मुख्य रूपमा वात दोषलाई शान्त पार्छ (Vata pacifying), तर समग्रमा यसले... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जाडो महिनामा वा शरीरमा चिसो पसेको बेला यसको प्रयोग अत्यधिक हुन्छ। सुत्केरी स्याहार (Postpartum Care) मा सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, पाठेघरलाई सफा गर्न र सुन्निने समस्या कम गर्न दशमूलको काढा नियमित रूपमा खुवाइन्छ	दशमूल दस विभिन्न जडीबुटीहरूको मिश्रण भएकोले यसमा विविध प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals) को सन्दर्भमा, यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Aegenine, Marmelosin, Diosgenin, Solasodine, Scientific Research, Neuroprotective
११८	**पञ्चकोल** [संस्कृत: पञ्चकोल] [English: Panchakola]	रस: कटु (Pungent/पिरो) · वीर्य: उष्ण (Hot/तातो) · विपाक: कटु (Pungent/पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अग्निदीपक र आमपाचक; शोथहर; कृमिघ्न; कफनिस्सारक; मेदहर	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने बी-भिटामिनले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; खनिज: पञ्चकोलमा आइरन (Iron), क्याल्सियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioenhancer, Bioavailability, Plumbagin, Antimicrobial, Anti-inflammatory
११९	**सितोपलादि चूर्ण** [संस्कृत: Sitopaladi Churna] [English: Ayurvedic compound formula]	रस: मधुर (Sweet), कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) र शीत (Cold) को सन्तुलित प्रभाव।... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्दछ र कफ दोषलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ। यसलाई... · उष्ण...	कफनाशक र श्वासनली विस्तारक; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि; ज्वरो कम गर्ने; पाचन सुधारक; एन्टिअक्सिडेन्ट	भिटामिन: सुकुमेल र दालचिनीमा भिटामिन सी, म्याग्नेसियम र विभिन्न सुगन्धित तेलहरू (Volatile oils) पाइन्छन् जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छन्; खनिज: वंशलोचनमा प्रशस्त मात्रामा प्राकृतिक सिलिका (Silica),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Effect of Piperine, Piperine, Antibacterial action, Cinnamaldehyde, Anti-inflammatory, Antimicrobial
१२०	**लवणभास्कर चूर्ण** [संस्कृत: लवणभास्कर चूर्ण] [English: Lavanbhaskar Churna]	रस: अम्ल, लवण, कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले मुख्यतया वात र कफ दोषलाई शमन गर्ने (Vata-Kapha pacifying) काम गर्दछ, तर अधिक मात्रामा... · उष्ण वीर्य;	यसको मुख्य प्रयोग पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा हुन्छ। भोक नलाग्ने (Loss of Appetite) वा खानामा अरुचि भएमा खाना खानुभन्दा आधा घण्टा अगाडि एक चिम्टी	लवणभास्कर चूर्ण मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग हुने भए तापनि यसमा प्रयोग हुने मसलाहरूले शरीरलाई केही महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पनि प्रदान	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioavailability, Cuminaldehyde, Antioxidants, Electrolyte Balance

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	लवणभास्कर चूर्णमा थोरै कागतीको रस मिसाएर चाट्नाले भोक जाग्छ	गर्दछन्। यसमा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका नुनहरू जस्तै सिधे नुन र बिरे नुनले...	
१२१	**हिंग्वाष्टक चूर्ण** [संस्कृत: Hingwashtak Churna] [English: Polyherbal Ayurvedic Formulation]	रस: कटु (पिरो), लवण (नुनिलो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) र पित्त दोष बढाउने (Pitta Vardhaka)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	ग्यास र अपचको लागि; पेट दुख्दा; अरुचि हुँदा; कब्जियत मा; पाचन प्रणालीमा असर; दुखाइ कम गर्ने	भिटामिन: मरिच र सुठोमा भिटामिन सी (Vitamin C) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ; खनिज: यसमा प्रयोग हुने सिधे नुन (Rock salt) मा सोडियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम र क्याल्सियम जस्ता आवश्यक...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioavailability, Anti-inflammatory, Gingerol, Anti-emetic, Anti-ulcer
१२२	**अविपत्तिकर चूर्ण** [English: Avipattikar Churna]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: शीत (Cooling) - यसले शरीरमा शीतलता प्रदान... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त पार्छ (Pitta-shamaka) र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	अम्लनाशक; पाचन उत्तेजक; मृदु विरेचक; वायुनाशक; शोथहर	भिटामिन: यसमा रहेको अमला (Amla) भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र कोषहरूको मर्मत गर्छ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Anti-ulcerogenic, Piperine, Bioavailability, Gallic Acid and Tannins, Antioxidant
१२३	**आरोग्यवर्धिनी वटी** [संस्कृत: Arogyavardhini Vati] [English: Arogyavardhini Gutika]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (विशेषगरी कफ र पित्तलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जन्डिस र कलेजोको समस्या; छालाका रोगहरू; मोटोपन र बोसो घटाउन; कब्जियत र अपच; दीर्घकालीन ज्वरो; कलेजो संरक्षक	भिटामिन: यसमा रहेको अमला (Amalaki) भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ; खनिज: यसमा लौह भस्म (Iron), ताम्र भस्म (Copper), र अभ्रक भस्म...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hepatoprotective Action, Picrorhiza kurroa, Picroside, Kutkoside, Hypolipidemic Effect, Lipid profile
१२४	**महायोगराज गुग्गुल** [संस्कृत: महायोगराज गुग्गुलु] [English: Commiphora mukul]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात (Vata) र कफ (Kapha) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त (Pitta) दोषलाई भने... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...	जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोगका लागि; पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिकका लागि; स्नायु र नसाको समस्याका लागि	भिटामिन: यसमा अमला (Amla) समावेश हुने भएकाले यो भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो। साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Guggulsterones - E and Z, Anti-inflammatory action, Arthritis, Lipid-lowering effect, LDL, Triglycerides
१२५	**कैशोर गुग्गुल** [संस्कृत: Kaishore Guggulu] [English: Commiphora wightii formulation]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Vata-Pitta Shamaka)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	वातरक्त को लागि; छालाका रोगहरू; घाउ र खटिरा; वातरक्त र जोर्नी दुखाइ; छालाको स्वास्थ्य; पाचन प्रणाली	भिटामिन: यसमा रहेको अमला भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र कोषहरूको मर्मत गर्दछ; खनिज: गुग्गुल र अन्य जडीबुटीहरूमा क्याल्सियम, आइरन र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Guggulsterones, Anti-inflammatory, Hypolipidemic, Antioxidant Effect, Polyphenols, Tannins
१२६	**चन्द्रप्रभा वटी** [संस्कृत:	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) ·	पिसाब पोल्ने समस्यामा;	चन्द्रप्रभा वटी ३७ वटा	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	चन्द्रप्रभा वटी] [English: Chandraprabha Vati]	वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (विशेषगरी कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह मा; शारीरिक कमजोरीमा; पाचन समस्यामा	विभिन्न जडीबुटी र खनिजहरूको मिश्रण भएकाले यसमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा रहेको लौह भस्म (Iron Bhasma) ले शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन र हेमोग्लोबिनको स्तर बढाउन मद्दत...	तत्त्व: Antidiabetic, Anti-inflammatory, Antimicrobial, UTI, LDL, HDL
१२७	**चामल** [संस्कृत: धान्य/शालि] [English: Oryza sativa]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha in excess). · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पखाला र झाडाबान्ता; ज्वरो र कमजोरी; छालाको समस्या र पोलेको घाउ; पिसाब पोल्ने समस्या; सुजन कम गर्न; पेटको अल्सर	भिटामिन: विशेषगरी नफलेको खैरो चामलमा भिटामिन बी१ (Thiamine), बी३ (Niacin) र बी६ (Pyridoxine) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ; खनिज: चामलमा म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याङ्गनिज...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anthocyanins, Antioxidant, Anticancer, Oryzanol, Rice bran, LDL cholesterol
१२८	**गहुँ** [संस्कृत: गोधूम] [English: Triticum aestivum]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ तर पचमा भारी (गुरु) हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पोलेको घाउ र सुन्निएको अवस्थामा गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर लेप बनाई लगाउने चलन छ। यसको चिसो (शीत) गुणले जलन कम गर्न र सुन्निएको बसाल्न मद्दत गर्छ	गहुँ एक सम्पूर्ण आहार हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यो कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) को प्रमुख स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant properties, Ferulic acid, Phytic acid, Cardiovascular health, LDL, Gut health
१२९	**मकै** [संस्कृत: यवनाल] [English: Zea mays]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ, तर वात दोष बढाउने र विष्टम्भ (कब्जियत वा पेट फुल्ने)... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी मकैको जुँगा (Corn silk) लाई मूत्रप्रणालीसम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। पिसाब पोल्ने, पिसाब रोकिने वा पिसाब नलीको सङ्क्रमण (Urinary tract infection) भएको अवस्थामा मकैको जुँगाको चिया बनाएर पिउने चलन छ	मकै पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो जसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने दैनिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। मकैमा प्रशस्त मात्रामा जटिल कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) पाइन्छ जसले लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ferulic acid, p-Coumaric acid, Phytosterols, Scientific research, Inflammation
१३०	**कोदो** [संस्कृत: रागी] [English: Eleusine coracana]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ (Kapha-Pitta pacifying), तर अत्यधिक रूक्ष... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी महिलाको शारीरिक ऊर्जा र दूधको मात्रा बढाउन कोदोको खोले (पातलो जाउलो) घिउ हालेर खुवाउने परम्परा छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र छिटो निको हुन मद्दत गर्छ	कोदो एक 'सुपरफुड' (Superfood) हो, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने थुप्रै पोषक तत्वहरू भरिपूर्ण मात्रामा पाइन्छन्। सबै अन्नहरूमध्ये कोदोमा सबैभन्दा बढी क्याल्सियम (Calcium) पाइन्छ, जुन करिब ३४४ मि.ग्रा. प्रति १०० ग्राम हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phenolic acids, Tannins, Flavonoids, Phytochemicals, Antioxidant, Colon cancer
१३१	**जौ** [संस्कृत: यव] [English: Hordeum vulgare]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, तर वात दोष बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पाचन समस्या र पखाला; पिसाब पोल्ने समस्या; मोटोपन घटाउन; घाउ र सुन्निने समस्या	भिटामिन: जौ भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) विशेषगरी भिटामिन बी-६ (Vitamin B-6) र फोलेट (Folate) को राम्रो स्रोत हो; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron), र जिंक (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Beta-glucan, Blood sugar levels, LDL cholesterol, Antioxidants, Phenolic acids, Flavonoids
१३२	**फापर** [संस्कृत: तिक्तफापर]	रस: कषाय (Astringent), मधुर	उच्च रक्तचाप र मुटुको	भिटामिन: फापरमा	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	[English: Fagopyrum esculentum]	(Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) / केही ग्रन्थमा उष्ण (Heating)... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अधिक सेवनले वात बढाउन सक्छ (Aggravates Vata in excess)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...	समस्या; मधुमेह; पाचन समस्या र कब्जियत; तौल घटाउन; एन्टी-इन्फ्लामेटरी; एन्टी-अक्सिडेन्ट	भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex), भिटामिन के (Vitamin K), र कोलिन (Choline) पाइन्छ; खनिज: यसमा म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), कपर (Copper), फस्फोरस (Phosphorus), र आइरन (Iron) जस्ता...	तत्त्व: Rutin, Bioflavonoid, Blood circulation, Quercetin, Anti-inflammatory, Antioxidant
१३३	**मास** [संस्कृत: माष] [English: Vigna mungo]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वातशामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; कपाल र छालाको स्याहार; पाचन सुधार	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) जस्तै नियासिन (Niacin), थायमिन (Thiamine), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ; खनिज: मासमा पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Isoflavones, Genistein, Daidzein, Antioxidant, Oxidative stress, Extract
१३४	**मुसुरो** [संस्कृत: मसूर] [English: Lens culinaris]	रस: मधुर (गुलियो) र कषाय (टर्रो) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात दोष बढाउँछ भने कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्छ (सन्तुलनमा ल्याउँछ) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पखाला लाग्दा वा आउँ पर्दा (Diarrhea and Dysentery) मुसुरोको दालको झोल (सूप) बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले दिसा बाँध्ने (Grahi) काम गर्छ र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ	मुसुरो पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम काँचो मुसुरोको दालमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्वहरूले शरीरलाई विभिन्न तरिकाले फाइदा पुर्याउँछन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Polyphenols, Flavonoids, Tannins, Antioxidants, Oxidative stress
१३५	**रहर** [संस्कृत: आढकी] [English: Cajanus cajan]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha), वात वर्धक (Increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मुखको घाउ; स्तनपान गराउने आमाको लागि; विषालु कीराले टोकेमा; अपच र पखाला	रहरको दाल पोषणको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Saponins, Stilbenes, Anti-inflammatory action, Pinostrobin, Cajanin
१३६	**चना** [संस्कृत: चणक] [English: Cicer arietinum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Balances Pitta and Kapha), वात वर्धक (Increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह नियन्त्रक; सुजन कम गर्ने; कोलेस्ट्रोल घटाउने; पाचन सुधारक	भिटामिन: चनामा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी फोलेट/Folate), भिटामिन सी र भिटामिन ई पाइन्छ। फोलेट गर्भवती महिलाहरूका लागि भ्रूणको विकासमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Apigenin, Kaempferol, Phytic acid, Antioxidant action, Anticancer properties, Saponins
१३७	**केराउ** [संस्कृत: कलाय] [English: Pisum sativum]	रस: मधुर (गुलियो), कषाय (टर्रो) · वीर्य: शीत (चिसो) · विपाक: मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: कफ र पित्तलाई शमन गर्ने (घटाउने), तर वात दोषलाई अत्यधिक बढाउने (वातल)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पोलेको घाउमा; अनुहारको चमक बढाउन; रक्तस्राव रोक्न; कफ र पित्तको समस्यामा; दाहप्रशमन; रक्तशोधक	भिटामिन: केराउमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन के (Vitamin K) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) विशेषगरी फोलेट (Folate) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन के...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Action, Polyphenols, Flavonoids, Oxidative stress, Blood Pressure Regulation, Hypertension
१३८	**भटमास** [संस्कृत: स्वर्णमाष]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय	सुजन कम गर्ने; मधुमेह	भिटामिन: भटमासमा	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	[English: Glycine max]	(Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ (Vata-Pitta Shamaka), तर अत्यधिक सेवनले कफ दोष (Kapha Dosha) बढाउन सक्छ।... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	नियन्त्रण; मुटुको स्वास्थ्य; हर्मोन सन्तुलन	भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex), विशेषगरी फोलेट (Folate), भिटामिन के (Vitamin K) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ; खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus),...	तत्त्व: Isoflavones, Genistein, Daidzein, Antioxidant, Lecithin, Hepatoprotective
१३९	**मुङ** [संस्कृत: मुद्ग] [English: Vigna radiata]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta), वातलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्ने (Slightly increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पेट खराब हुँदा वा पखाला लाग्दा मुङको दालको झोल (Mudga Yusha) मा थोरै बिरे नुन र जिराको धुलो राखेर खुवाइन्छ। यसले पेटलाई हल्का बनाउनुका साथै शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्दछ	मुङ एक उत्कृष्ट पोषणात्मक भण्डार (Nutritional powerhouse) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Vitexin, Isovitexin, Antioxidants, Oxidative stress, Anticancer properties, Immunomodulatory effect
१४०	**गहत** [संस्कृत: कुलत्थ] [English: Macrotyloma uniflorum]	रस: कषाय (टर्रो - Astringent) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले दम (Asthma), खोकी (Cough), कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग मिर्गौला र मूत्रनलीको पत्थरी (Kidney and urinary tract stones) फाल्नको लागि गरिन्छ। यसलाई 'अश्मरी भेदक' (Stone breaker) को रूपमा चिनिन्छ	गहत पोषणको एक भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols, Flavonoids, Quercetin, Kaempferol, Myricetin, Anti-urolithiatic
१४१	**मस्याङ** [संस्कृत: राजमाष] [English: Vigna umbellata]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो रुखो (रूक्ष), वात दोष बढाउने, रुचि बढाउने, सुत्केरी महिलामा दूध बढाउने (स्तन्य) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	वर्षायाम वा जाडो महिनामा शरीरमा चिसो पसेर रुघाखोकी लाग्दा मस्याङको झोल (सूप) बनाएर खुवाउने चलन छ। मस्याङलाई भुटेर, पिसेर त्यसमा ज्वानो, अदुवा र लसुनको झाान लगाएर तातो झोल पिउनाले शरीरमा पसिना आउँछ र चिसो बाहिर निस्कन्छ	मस्याङ पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phenolic compounds, Flavonoids, Hypertension, LDL, Underutilized crop, Micronutrients
१४२	**बोडी** [संस्कृत: राजमाष] [English: Vigna unguiculata]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो रुखो (Dry), वात दोष बढाउने, रुचि जगाउने, आमाको दूध बढाउने (Galactagogue) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी (General Weakness) भएको अवस्थामा, विशेषगरी सुत्केरी महिला वा बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई बल प्रदान गर्न बोडीको झोल (Soup) खुवाउने चलन छ। उसिनेको बोडीमा घिउ र सख्खर (Jaggery) मिसाएर खाँदा शरीरमा ऊर्जा र स्टामिना...	बोडी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Palmitic acid, Linoleic acid, Oleic acid, Flavonoids, Tannins, Anti-inflammatory Action
१४३	**राजमा** [संस्कृत: राजमाष] [English: Phaseolus vulgaris]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो रुखो (रूक्ष), वात दोष बढाउने (वातकर), रुचिकर (रुच्य), आमाको दूध बढाउने (स्तन्य) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो बिमारीपछि कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई राजमाको झोल (सूप) खुवाउने चलन छ। यसका लागि राजमालाई रातभरि भिजाएर, भोलिपल्ट अदुवा, लसुन र जिरा राखेर राम्ररी उमालिन्छ	राजमा पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytohaemagglutinin - PHA, Alpha-amylase inhibitor, Blood glucose management, Anthocyanins and Flavonoids, Oxidative stress, Anticancer
१४४	**अलसी/तीसी** [संस्कृत: अतसी] [English: Linum usitatissimum]	रस: मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले आँखाको दृष्टि र शुक्रधातुलाई कम गर्छ,	जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Arthritis and Inflammation) मा जोर्नी दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा	तीसी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू प्रचुर	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alpha-linolenic acid - ALA,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		तर वात दोषलाई नष्ट गर्छ र कफ तथा पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	तीसीको बीउलाई पिसेर, त्यसमा थोरै अमिलो मोही वा पानी मिसाई लेप बनाएर लगाउने गरिन्छ। यसले दुखाइ र सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ	मात्रामा पाइन्छन्	Inflammation, Lignans, Antioxidant, Phytoestrogen, Breast and Prostate cancer
१४५	**सूर्यमुखी बीउ** [संस्कृत: सूर्यमुखी] [English: Helianthus annuus]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ, शरीरलाई बलियो बनाउँछ, पोषण दिन्छ र छालाको चमक तथा शारीरिक शक्ति बढाउँछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छालाको सुख्खापन र पोलेको घाउ (Dry Skin and Burns) को उपचारमा सूर्यमुखीको तेललाई छालामा मालिस गर्दा सुख्खापन हट्छ। घामले डढेको वा सामान्य पोलेको घाउमा यसको तेल लगाउँदा शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ	सूर्यमुखी बीउ पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Linoleic acid, Tocopherols - Vitamin E, Chlorogenic acid, Caffeic acid, Scientific Research, Anti-inflammatory
१४६	**कद्दुको बीउ** [संस्कृत: [कूष्माण्डबीज]] [English: [Cucurbita pepo]]	रस: मधुर ([Sweet]) · वीर्य: शीत ([Cold]) · विपाक: मधुर ([Sweet]) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ ([Vata-Pitta pacifying]), तर अत्यधिक प्रयोगले कफ दोष बढाउन सक्छ।... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पेटका जुका हटाउन; प्रोस्टेट ग्रन्थिको समस्या; निद्रा नलाग्ने समस्या; पिसाबसम्बन्धी सङ्क्रमण; सुन्निने कम गर्ने; सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी	भिटामिन: यिनीहरूले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू ([Free radicals]) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्। यसले छालालाई चम्किलो बनाउन र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; मानसिक: मुड सुधार र तनाव न्यूनीकरण, स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य,...	आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि कद्दुको बीउका परम्परागत प्रयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। प्रयोगशालामा गरिएका विभिन्न परीक्षणहरूले यसका औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्
१४७	**भङ्गको बीउ** [संस्कृत: भङ्गबीज] [English: Cannabis sativa]	रस: तिक्त (Bitter - तीतो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पित्त दोष बढाउँछ, अत्यधिक प्रयोगले मोह (नशा) उत्पन्न गर्छ, बोली लरबराउने बनाउँछ र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र जोर्नी दुखे समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। खानामा अरुचि हुँदा वा भोक नलाग्दा भङ्गको बीउलाई भुटेर, नुन, खुर्सानी र कागतीको रस मिसाएर अचार बनाई खानाले पाचन शक्ति (Digestive...	भङ्गको बीउ पोषणको एक उत्कृष्ट र पूर्ण स्रोत हो। यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा पनि लिइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Edestin, Albumin, Phenolic compounds, Tocopherols, GLA, Prostaglandins
१४८	**अखरोट** [संस्कृत: अक्षोट] [English: Juglans regia]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई पूर्ण रूपमा नाश गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो महिनामा हुने जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and joint pain) कम गर्न अखरोटको तेल (Walnut oil) ले मालिस गर्ने चलन छ। यसको उष्ण (Hot) वीर्यले वात दोषलाई कम गरी दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) बाट राहत दिन्छ	अखरोट पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Juglone, Ellagic acid, Pedunculagin, Antimicrobial, Alzheimer's disease, Dementia
१४९	**बदाम** [संस्कृत: वाताम] [English: Prunus dulcis]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: बदामको गुदी (मज्जा) मधुर (गुलियो), वृष्य (यौन शक्ति बढाउने) तथा पित्त र वात दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	स्मरणशक्ति र मस्तिष्क विकासका लागि राति ५-७ वटा बदाम पानीमा भिजाउने र बिहान उठेर त्यसको बोक्रा फाल्ने र मसिनो गरी पिस्ने गरिन्छ। उक्त पेस्टलाई एक गिलास मनतातो दूधमा मिसाएर नियमित पिउनाले बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाको स्मरणशक्ति बढ्छ	बदाम एक सम्पूर्ण पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant action, Procyanidins, Flavonoids, Hypolipidemic effect, Triglycerides, Neuroprotective effect
१५०	**चिउरी** [संस्कृत: मधूक] [English: Diploknema butyracea]	रस: मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छाला फुटेको उपचार; हाडजोर्नी र बाथको दुखाइ; घाउ र पोलेको उपचार; जुकाको सङ्क्रमण; अनुहारको दाग; सुन्निएको र दुखाइ कम गर्न	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Ascorbic acid) र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन सहयोग गर्छन्; खनिज: चिउरीमा क्याल्सियम	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Properties, Flavonoids, Quercetin, Kaempferol, Oxidative stress, Anti-

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
				(Calcium), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र जिङ्क...	inflammatory Effect
१५१	**सेतो मुसली** [संस्कृत: मुसली] [English: Chlorophytum borivilianum]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Vata-Pitta Shamaka), तर कफ दोषलाई बढाउँछ (Kapha Vardhaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्: शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue): लामो समयसम्म बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरू वा सामान्य शारीरिक कमजोरी भएकाहरूका लागि सेतो मुसलीको जराको धुलो अत्यन्त लाभदायक...	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Steroidal Saponins, Boriviliosides, Reproductive capacity, Alkaloids, Anti-inflammatory, Analgesic
१५२	**कालो मुसली** [संस्कृत: तालमूली] [English: Curculigo orchioides]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात (Vata) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर कफ (Kapha) दोषलाई केही मात्रामा बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	वाजीकरण र प्रजनन क्षमता वृद्धि; सुजन कम गर्ने; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने; कलेजोको सुरक्षा; एन्टिअक्सिडेन्ट	भिटामिन: यसमा केही मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) पाइन्छ, जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ; खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Curculigosides, Antioxidant, Anti-inflammatory, Neuroprotective, Saponins and Sterols, Sexual performance
१५३	**मह** [संस्कृत: मधु] [English: Apis mellifera product]	रस: मुख्य रूपमा मधुर (Sweet) र सहायक रसको रूपमा कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेष गरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्दछ। तर यसको रुक्ष गुणका कारण अधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसले वात दोष बढाउन... · शीत वीर्य;...	रुघाखोकी र घाँटीको खसखस; तौल घटाउन र मोटोपन नियन्त्रण; घाउ, खटिरा र पोलेको ठाउँमा; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन; अनुहारको चमक बढाउन र छालाको स्याहार; रक्तअल्पता	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै राइबोफ्लेभिन, नियासिन, प्यानटोथेनिक एसिड र भिटामिन सी (Vitamin C) सूक्ष्म तर महत्त्वपूर्ण मात्रामा पाइन्छ; खनिज: महमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Phenolic acids, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cough Suppressant, WHO
१५४	**दही** [संस्कृत: दधि] [English: Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus & Streptococcus thermophilus]	रस: अम्ल (Sour), मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: अम्ल (Sour) · दोषकर्म: वातशामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पखाला र आउँ; कपालको चाया र छालाको समस्या; अनिद्रा र थकान; मुखको घाउ	दही एक अत्यन्त पौष्टिक आहार हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (Protein) पाइन्छ जुन शरीरको मांसपेशी निर्माण र मर्मतका लागि आवश्यक हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lactic acid bacteria, Probiotic, Microbiome, LDL Cholesterol, Blood pressure, Bioactive peptides
१५५	**मट्ठा / मोही** [संस्कृत: तक्र] [English: Fermented Dairy Drink]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis) को समस्या हुँदा खाना खाएपछि एक गिलास मोहीमा भुटेको जिराको धुलो, ज्वानो र बिरे नुन (Black salt) मिसाएर पिउँदा पाचन प्रक्रियामा तत्काल सुधार आउँछ र ग्यास्ट्रिक तथा पेट फुल्ने (Bloating)...	मोही पोषणको एक उत्कृष्ट र सन्तुलित स्रोत हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lactobacillus, Bifidobacterium, Gut microbiome, Probiotic Effect, Lactic Acid, pH
१५६	**गुड** [संस्कृत: गुड] [English: Saccharum officinarum product]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) - शरीरमा न्यानोपन ल्याउने। · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: पुरानो गुडले वात (Vata) र पित्त (Pitta) लाई सन्तुलनमा राख्छ, जबकि नयाँ गुडले कफ (Kapha) बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा	रुघाखोकी र घाँटीको खसखस; रक्तअल्पता; सुत्केरी स्याहार; पाचन समस्या; महिनावारीको दुखाइ; रक्तवर्धक	भिटामिन: गुडमा भिटामिन बी का विभिन्न रूपहरू पाइन्छन्, जसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्दछन्; मानसिक: तनाव न्यूनीकरण, मुड सुधार, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Properties, Phenolic compounds, Flavonoids, Oxidative stress, Immunomodulato

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर			ry Action, Immune system
१५७	**बज्रदन्ती** [संस्कृत: सैरेयक] [English: Barleria prionitis]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Kapha and Vata doshas) कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग दाँत र मुखको स्वास्थ्यका लागि हो। दाँत दुख्ने र गिजा सुन्निने समस्या (Toothache and Gingivitis) मा बज्रदन्तीको पातलाई पिसेर लेदो बनाई दुखेको दाँत वा सुन्निएको गिजामा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ	यसको पात र बोक्रामा उच्च मात्रामा पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Barlerin, Acetyl barlerin, Scutellarin, Iridoids, Glycosides, Antimicrobial Effect
१५८	**अपामार्ग** [संस्कृत: अपामार्ग] [English: Achyranthes aspera]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले खाना पचाउने (पाचन), रुचि बढाउने (रोचन) काम गर्छ र बान्ता, कफ, बोसो (मेद) र वात दोषलाई नाश गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसले दाँतको दुखाइ, गिजाबाट रगत आउने समस्या र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ। यसको जराको धूलोमा अलिकति नुन र तोरीको तेल मिसाएर मञ्जन गर्नाले दाँत बलियो हुन्छ	यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। अपामार्गमा क्याल्सियम, फस्फोरस र आइरन जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Chemical compounds, Achyrantine, Hypotensive, Saponins, Hypolipidemic, Ecdysterone
१५९	**कञ्चनार** [संस्कृत: काञ्चनार] [English: Bauhinia variegata]	रस: कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको बोक्रा र फूलको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। थाइराइड र गलामा आउने गाँठो (Thyroid and Goiter) को उपचारमा कञ्चनारको बोक्राको काढा (Decoction) अचुक औषधि मानिन्छ	कञ्चनार औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक (Nutritional) दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसका फूल र कोपिलाहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Flavonoids, Tannins, Saponins, Alkaloids, Phytochemicals, Thyroid Regulation
१६०	**हरसिंगार** [संस्कृत: पारिजात] [English: Nyctanthes arbor-tristis]	रस: तिक्त (तीतो), कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नी दुखाइ र साइटिका; ज्वरो र मलेरिया; रुघाखोकी र दम; कपाल झर्ने समस्या; सुन्निने र दुख्ने समस्या; कलेजोको स्वास्थ्य	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र क्याल्सियम (Calcium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Active Compounds, Iridoid glycosides, Mannitol, Oleanolic acid, Scientific Research, Anti-inflammatory
१६१	**अगस्ति** [संस्कृत: अगस्त्य] [English: Sesbania grandiflora]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई उत्कृष्ट रूपमा शमन गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी श्वासप्रश्वास र आँखाका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पिनास र रुघाखोकी (Sinusitis and Coryza) को उपचारका लागि अगस्तिका पातहरूलाई पिनेर निकालिएको रसको १-२ थोपा नाकमा हाल्ने (Nasal drops/Nasya) गरिन्छ	यसका फूल र पातहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) जस्तै...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Chemical compounds, Saponins, Tannins, Flavonoids, Alkaloids, Oxidative stress
१६२	**बिजयसार** [संस्कृत: बीजक] [English: Pterocarpus marsupium]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta doshas) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह प्रतिरोधी; सुजन कम गर्ने; जीवाणुनाशक; कलेजोको सुरक्षा; रक्तशोधक	खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगतको कमी हुन नदिन मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव न्यूनीकरण, स्मरणशक्ति र मस्तिष्क स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Epicatechin, Insulin sensitivity, Pterostilbene, Lipid, Marsupin and Pterosupin, Anti-inflammatory
१६३	**सदाबहार** [संस्कृत: सदापुष्पा]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत ·	यसका पात, फूल र जरा सबै	सदाबहार मुख्यतया	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
	[English: Catharanthus roseus]	दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई शमन गर्दछ (Pitta-Kapha shamak) भने वात... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग हुन्छन्। मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि सदाबहारको पात रोगीहरूका लागि वरदान मानिन्छ	औषधीय वनस्पतिको रूपमा प्रयोग हुने भए तापनि यसमा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ई (Vitamin E) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) का साथै...	तत्त्व: Alkaloids, Vincristine and Vinblastine, Chemical compounds, Chemotherapy, Ajmalicine, Vasodilator
१६४	**ईसबगोल** [संस्कृत: अश्वकर्ण] [English: Plantago ovata]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Pitta Shamaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत को उपचार; पखाला र आउँ; अम्लपित्त; पाइल्स	ईसबगोल मुख्यतया प्राकृतिक फाइबर (Dietary Fiber) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा लगभग ७०% घुलनशील फाइबर (Soluble fiber) र ३०% अघुलनशील फाइबर (Insoluble fiber) पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Mucilage, Xylose, Arabinose, Polysaccharides, Digestive Health, Cardiovascular Health
१६५	**घ्युकुमारी** [संस्कृत: कुमारी] [English: Aloe barbadensis]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो मधुर, शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहणी), बल प्रदान गर्ने (बल्या), शुक्रधातु बढाउने (वृष्या) तथा वात दोष र विषलाई नष्ट... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	आगोले पोलेको वा धारिलो हतियारले काटेको ठाउँमा घ्युकुमारीको ताजा गुदी (Gel) निकालेर सिधै लगाउनाले दुखाइ कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ	घ्युकुमारी केवल औषधि मात्र नभई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत पनि हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने ७५ भन्दा बढी सक्रिय तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Aloin, Aloe-emodin, Acemannan, Wound healing, Immunomodulation, Laxative
१६६	**नागकेसर** [संस्कृत: नागकेशर] [English: Mesua ferrea]	रस: कषाय (Astringent) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: शीत (Cold) - केही ग्रन्थहरूमा यसलाई किञ्चित... · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पायल्स वा हर्षा; अत्यधिक महिनावारीको रक्तस्राव; वाकवाकी र बान्ता; छालाको चमक र डण्डीफोर; सुत्केरीपछिको गर्भाशय शुद्धि; रक्तस्तम्भक	भिटामिन: यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार गर्न मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Mesuol, Mammeigin, Mesuaferrone, Flavonoids, Xanthones, Antioxidant Action
१६७	**बला** [संस्कृत: बला] [English: Sida cordifolia]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेषगरी वात दोषलाई... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जोर्नी दुखे, मांसपेशी बाउँडिने र स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै लाभदायक मानिन्छ। यसको जरालाई तिलको तेलमा पकाएर तयार पारिएको तेलले मालिस गर्दा वात रोग र बाथको दुखाइमा धेरै राहत मिल्छ	बला औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ephedrine, Pseudoephedrine, Bronchodilator, Vasicinone, Vasicine, Analgesic
१६८	**गुग्गुल** [संस्कृत: गुग्गुलु] [English: Commiphora mukul]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र बाथ; मोटोपन र कोलेस्ट्रोल; घाउ र छालाका समस्या; श्वासप्रश्वास र खोकी	यस खोटोमा आवश्यक तेलहरू (Essential oils), एमिनो एसिड (Amino acids), र विभिन्न खनिज पदार्थहरू समावेश हुन्छन्। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Guggulsterones - Z and E, Hypolipidemic action, Boswellic acid, Anti-inflammatory, Metabolic rate, Anti-obesity effect
१६९	**जुनेलो** [संस्कृत: प्रियङ्गु] [English: Setaria italica]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो स्वभावले शीत (चिसो) र रूक्ष (सुख्खा) हुन्छ, जसले वात दोषलाई बढाउँछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज	हड्डी भाँचिएको वा मर्किएको अवस्थामा (Bone Fractures and Sprains) आयुर्वेदमा यसलाई 'भग्नसन्धानकृत्' भनिएको छ। गाउँघरमा हड्डी भाँचिदा वा मर्किएको बेला	जुनेलो पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम जुनेलोमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्वहरू अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ferulic acid, p-Coumaric acid, Flavonoids, Antimicrobial Action, Anticancer

क्र.सं. *S.N.*	**सामग्रीको नाम** *नेपाली [संस्कृत] [English]*	**आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग** *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	**दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका** *Medicinal & healing role in daily food*	**स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव** *Impact on all aspects of health*	**उन्नत वैज्ञानिक औचित्य** *Advanced scientific justification*
		प्रकृतिमा हितकर	जुनेलोको पिठोलाई गाईको घिउ वा दूधमा पकाएर लेप बनाई बाँध्ने चलन छ		Potential, Colon cancer
१७०	**कागुनो** [संस्कृत: चीनक] [English: Panicum miliaceum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	हड्डी भाँचिदा वा मर्कंदा; सुत्केरी अवस्थामा; मधुमेह नियन्त्रण; पाचन समस्या र मोटोपन; मधुमेह प्रतिरोधी; हृदय रोग प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी नियासिन (Niacin - B3) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; खनिज: यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron), क्याल्सियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ferulic acid, Chlorogenic acid, Syringic acid, Antioxidants, Gluten-free, Celiac disease
१७१	**चिनो** [संस्कृत: श्यामाक] [English: Echinochloa frumentacea]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह नियन्त्रण; तौल घटाउन; पाचन सुधार र कब्जियत; शरीरको जलन; मधुमेह प्रतिरोधी; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी थियामिन (Thiamine), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्दछ; खनिज: चिनोमा फलाम (Iron),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phenolic Compounds, Flavonoids, Antioxidant, Resistant Starch, Prebiotic, Hypoglycemic Effect
१७२	**गोलभेँडा** [संस्कृत: रक्तफलम्] [English: Solanum lycopersicum]	रस: मधुर (Sweet) र अम्ल (Sour) · वीर्य: उष्ण (Heating) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने (Vata-Kapha pacifying), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त दोष (Pitta dosha) बढाउने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रक्तस्राव रोक्न; पाचन सुधार र भोक जगाउन; छालाको चमक र सौन्दर्यका लागि; तौल घटाउन; सुजन कम गर्ने; कीटाणुनाशक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन ए (Vitamin A) ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउँछ भने भिटामिन के (Vitamin K) ले हड्डी बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियामा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lycopene, Cardiovascular diseases, Bioavailable, Beta-carotene, Eye health, Chlorogenic acid
१७३	**इमली** [संस्कृत: अम्लिका/चिञ्चा] [English: Tamarindus indica]	रस: अम्ल (Sour - अमिलो) · वीर्य: उष्ण (Hot - तातो प्रकृतिको) · विपाक: अम्ल (Sour - पचेपछि पनि अमिलो नै रहने) · दोषकर्म: पाकेको इमलीले वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ (Vata-Kapha pacifying) भने पित्त दोषलाई बढाउँछ (Pitta aggravating)। काँचो... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा...	पाचन सुधार र अरुचि; कब्जियत निवारण; ज्वरो र अत्यधिक तिर्खा; पोलेको घाउ र सुन्निएको; घाँटी दुखेको र टन्सिल; रेचक र पाचन प्रणाली सुधार	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै थायमिन (Thiamine), राइबोफ्लाभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ। यसमा रोग...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tartaric acid, Citric acid, Epicatechin, Flavonoids, Cardiovascular Health, LDL Cholesterol
१७४	**आँप** [संस्कृत: [आम्र]] [English: [Mangifera indica]]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यो पचाउन भारी (Heavy), वात दोष नाशक (Vata-pacifying), मुटुको लागि हितकर (Cardioprotective), अनुहारको कान्ति बढाउने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	गर्मी मौसममा तातो हावा (Heat wave) बाट बच्न वा लु (Heat stroke) लाग्दा काँचो आँपलाई आगोमा पोलेर वा पानीमा उमालेर त्यसको गुदी निकालिन्छ। उक्त गुदीमा बिरे नुन, भुटेको जिराको धुलो, पुदिना र थोरै सख्खर मिसाएर 'आँपको पन्ना' (Mango panna)...	आँप पोषणको भण्डार (Nutritional powerhouse) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Mangiferin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cancer cells, Cardiovascular diseases, Gallic acid
१७५	**सिमी** [संस्कृत: राजमाष] [English: Phaseolus vulgaris]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यो रूखो (Dry), वात दोष बढाउने, रुचि जगाउने, आमाको दूध बढाउने (Galactagogue) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शरीरमा रगतको कमी हुँदा वा कमजोरी महसुस हुँदा सिमीको गेडालाई उमालेर त्यसमा घिउ र सख्खर (Jaggery) मिसाएर खाने चलन छ। यसले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा प्रदान गर्दछ र रगत बढाउन मद्दत गर्दछ	सिमी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Anthocyanins, Tannins, Phenolic acids, Phaseolamin, Weight management

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
१७६	**ग्याँठ गोभी** [संस्कृत: केम्बुक] [English: Brassica oleracea var. gongylodes]	रस: मधुर (Sweet) र किञ्चित तिक्त (Slightly Bitter) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Aggravates Vata if eaten raw or in excess) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्: पाचन सुधार र कब्जियत निवारण (Digestive Health and Constipation): ग्याँठ गोभीमा प्रशस्त मात्रामा रेसा (Fiber) पाइने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछ। कब्जियतको...	भिटामिन: यो भिटामिन सीको एक प्रमुख स्रोत हो। एक कप काँचो ग्याँठ गोभीले दैनिक आवश्यकताको करिब ९३ प्रतिशत भिटामिन सी प्रदान गर्दछ। यसले छालालाई स्वस्थ राख्न, घाउ निको पार्न र फलाम (Iron) को अवशोषणमा मद्दत गर्दछ; मानसिक: मस्तिष्कको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, DNA, Anthocyanins, Cardiovascular diseases, Isothiocyanates
१७७	**कचौरा** [संस्कृत: सूरण] [English: Amorphophallus paeoniifolius]	रस: कटु, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातहर), तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी अर्श (Piles / Hemorrhoids) को उपचारमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसको कन्दलाई स-साना टुक्रा पारी घिउमा भुटेर वा उसिनेर नियमित रूपमा तरकारीको रूपमा सेवन गर्नाले अर्शको दुखाइ र रक्तस्राव कम हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा उच्च मात्रामा स्टार्च (Starch) पाइन्छ, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Steroids, Flavonoids, Tannins, Phytochemicals, Quercetin
१७८	**अस्रो** [संस्कृत: अर्क] [English: Calotropis gigantea]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Balances Kapha and Vata doshas)। यसको उष्ण गुणले वात र कफलाई शान्त पार्छ भने पित्त दोषलाई बढाउँछ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र सुजन; छालाका रोगहरू; काँडा वा सिसा बिझेमा; घाउ र खटिरा; बाथ र जोर्नी रोग; श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या	अस्रोलाई खानाको रूपमा प्रयोग नगरिने हुनाले यसमा परम्परागत अर्थमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन वा भिटामिन जस्ता पोषक तत्त्वहरूको खोजी गरिँदैन। तर, यसमा शरीरलाई औषधीय लाभ प्रदान गर्ने विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Calotropis gigantea, Calotropin, Uscharin, Calotoxin, Calactin, Pro-inflammatory cytokines
१७९	**काजु** [संस्कृत: काजुतक] [English: Anacardium occidentale]	रस: मधुर (Sweet) र थोरै कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-pacifying), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) दोषलाई बढाउन... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	विधि; हृदय रोग प्रतिरोधी; रक्तअल्पता निवारक; प्रदाह नाशक; मधुमेह नियन्त्रक	भिटामिन: यसमा भिटामिन के (Vitamin K), भिटामिन ई (Vitamin E), र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै राइबोफ्लेभिन (B2) र नियासिन (B3) पाइन्छ। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ; खनिज:...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anacardic acids, Antibacterial, Antifungal, Phytosterols, LDL cholesterol, Tocopherols
१८०	**व्याकुर** [संस्कृत: रक्तालु] [English: Dioscorea alata]	रस: मधुर (गुलियो) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने, तर कफ दोष बढाउन सक्ने · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो समय बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न व्याकुर उसिनेर वा यसको तरकारी बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले शरीरमा ऊर्जा र तागत (Strength) भर्छ	व्याकुर पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। प्रति १०० ग्राम काँचो व्याकुरमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Steroidal saponin, Lipid-lowering effect, Anthocyanins, Anticancer properties, Dioscorin
१८१	**कटुस / रुख कटहर** [संस्कृत: पनस] [English: Artocarpus heterophyllus]	रस: मधुर (गुलियो - पाकेको अवस्थामा), कषाय (टर्रो - काँचो अवस्थामा) · वीर्य: शीत (चिसो प्रभाव भएको) · विपाक: मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: पाकेको कटहरले शरीरमा बढेको वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्छ भने काँचो कटहरले वात दोष बढाउन सक्छ, त्यसैले काँचो कटहर... · शीत...	शारीरिक कमजोरी र तौल बढाउन; पखाला र आउँ; छालाको समस्या र घाउ खटिरा; सर्पको टोकाइमा प्राथमिक उपचार; मधुमेह नियन्त्रण; अल्सर र ग्यास्ट्रिक	भिटामिन: यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ, भाइरल संक्रमणबाट बचाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा सहयोग गर्छ; मानसिक: मस्तिष्क स्वास्थ्य र तनाव न्यूनीकरण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Jacalin, Immunomodulatory action, HIV, Artocarpin and Morin, Flavonoids, Anti-inflammatory

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
१८२	**केरा** [संस्कृत: कदली] [English: Musa paradisiaca]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पखाला र आउँ; पिसाब पोल्ने र पत्थरी; आगोले पोलेको घाउ; अल्सर र अम्लपित्त; महिनावारीमा बढी रगत बग्ने; अल्सर प्रतिरोधी	भिटामिन: यसले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) स्वस्थ राख्न र रातो रक्तकोषिका (Red blood cells) निर्माण गर्न मद्दत गर्छ; मानसिक: मनोदशा सन्तुलन, तनाव न्यूनीकरण, मस्तिष्कको ऊर्जा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Action, Gallocatechin, Dopamine, Gastroprotective Effect, Leucocyanidin, Gastric ulcer
१८३	**मेवा** [संस्कृत: मधुकर्कटी] [English: Carica papaya]	रस: मधुर (पाकेको अवस्थामा), कटु र तिक्त (पात र काँचो अवस्थामा) · वीर्य: उष्ण (तातो) - काँचो र पात; शीत (चिसो) -... · विपाक: कटु (पिरो) - काँचो; मधुर (मीठो) - पाकेको · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (वातकफशामक), तर अत्यधिक सेवनले पित्त...	पाचन समस्या र कब्जियत; पेटका कीरा; डेंगु र ज्वरो; महिनावारीको गडबडी; दाद र छालाका समस्या	मेवा पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम पाकेको मेवामा लगभग ४३ क्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Papain, Digestive enzyme, Inflammation, Lycopene, Antioxidant, Carpaine
१८४	**अम्बा** [संस्कृत: पेरुकम्] [English: Psidium guajava]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ बढाउँछ, शुक्रधातुको वृद्धि गर्छ, वात र पित्त दोषलाई नाश गर्छ र यसको प्रभाव (वीर्य) शीतल हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) लाग्दा अम्बाको कलिलो पातलाई पिनेर रस निकाली १-२ चम्चा पिउने चलन छ	अम्बा पोषणको भण्डार हो। यसमा सुन्तलामा भन्दा चार गुणा बढी भिटामिन सी पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Gallic acid, Active Compounds, Antidiarrheal Action, Lycopene, Anticancer Properties
१८५	**आरुबखडा** [संस्कृत: कीवी] [English: Actinidia deliciosa]	रस: मधुर, अम्ल · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले वात र पित्तलाई शान्त पार्छ (Pacifies Vata and Pitta) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	नेपाली समाजमा कीवी फललाई एक औषधीय फलको रूपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ। विशेषगरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र पाचन प्रणालीलाई सुधार्न यसको प्रयोग व्यापक छ	कीवी एक अत्यन्तै पोषणयुक्त (Nutrient-dense) फल हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Actinidin, Proteolytic enzyme, Lutein and Zeaxanthin, Phytochemicals, Macular degeneration, Omega-3 Fatty Acids
१८६	**काफल / कैथा** [संस्कृत: कपित्थ] [English: Limonia acidissima]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: अम्ल · दोषकर्म: पाकेको कपित्थ पचाउन भारी (गुरु), तिर्खा र बाडुली (हिक्का) शान्त गर्ने तथा वात र पित्त दोषलाई जित्ने हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को समस्या हुँदा काँचो कैथाको गुदीलाई सुकाएर बनाएको धूलो (चूर्ण) एक चम्चा मनतातो पानी वा मोहीसँग खाँदा तुरुन्त...	प्रति १०० ग्राम कैथाको गुदीमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (राइबोफ्लेभिन र थायमिन) र भिटामिन ए (बिटा-क्यारोटिन) पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Coumarins and Limonin, Anti-inflammatory, Anticancer, Flavonoids and Tannins, Citric Acid
१८७	**इसबगोल** [संस्कृत: अश्वगोल] [English: Plantago ovata]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। यसको शीत र स्निग्ध गुणले शरीरको अत्यधिक गर्मीलाई कम गर्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत को लागि; पखाला र आउँ को लागि; एसिडिटी र पेट पोल्ने समस्यामा; तौल नियन्त्रण को लागि; मधुमेह नियन्त्रक; कोलेस्ट्रोल घटाउने	खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पनि सामान्य मात्रामा पाइन्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता कम गर्ने	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Mucilage, Polysaccharide, Digestive health, Bowel movement, IBS
१८८	**त्रिवृत** [संस्कृत: एरण्ड] [English: Ricinus communis]	रस: मधुर, कटु, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) दृष्टिकोणले यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत (Constipation) को समस्यामा एरण्डको तेल सबैभन्दा सुरक्षित र प्रभावकारी विरेचक (Laxative) मानिन्छ। राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो दूध वा पानीमा एकदेखि दुई चम्चा एरण्डको तेल मिसाएर पिउनाले पुरानो भन्दा पुरानो	यद्यपि एरण्डको बीउलाई सीधै खाइँदैन, यसबाट निकालिएको तेल र अन्य भागहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। फ्याटी एसिड (Fatty Acids) को सन्दर्भमा, एरण्डको तेलमा लगभग ९० प्रतिशत 'रिसिनोलिक	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ricinoleic Acid, Antioxidant Activity, Phenolic compounds, Flavonoids, Oxidative stress, Antidiabetic Potential

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
			कब्जियत पनि निको...	एसिड' हुन्छ, जुन एक अद्वितीय...	
१८९	**सिमाली** [संस्कृत: निर्गुण्डी] [English: Vitex negundo]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र कफ शामक (Pacifies Vata and Kapha doshas) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र सुन्निएको; रुघाखोकी र दम; घाउ र खटिरा; पिनास र टाउको दुखाइ; सुन्निने र दुखाइ कम गर्न; कीटाणुनाशक	मानसिक: स्मरणशक्ति र एकाग्रता, तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Nishindine, Flavonoids, Phenol, Vitamin C, Antioxidant
१९०	**घोडताप्रे** [संस्कृत: मण्डूकपर्णी] [English: Centella asiatica]	रस: तिक्त (तीतो / Bitter), कषाय (टर्रो / Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Kapha-Pitta hara), तर समग्रमा त्रिदोष शामक मानिन्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोग मुख्यतया मानसिक स्वास्थ्य, पेटका समस्या र छालाका रोगहरूमा गरिन्छ। विद्यार्थीहरू वा मानसिक काम बढी गर्ने व्यक्तिहरूलाई स्मरणशक्ति र मानसिक थकान कम गर्न बिहान खाली पेटमा घोडताप्रेको ४-५ वटा ताजा पातहरू चपाएर खान दिइन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन बी (Vitamin B) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Triterpenoids, Asiaticoside, Madecassoside, Asiatic acid, Madecassic acid, Wound healing
१९१	**कुमारी/घृतकुमारी** [संस्कृत: कुमारी] [English: Aloe vera]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यो त्रिदोषशामक हो, जसले विशेषगरी पित्त र वात दोषलाई सन्तुलन गर्छ, तर अत्यधिक... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	भान्सामा काम गर्दा आगोले पोलेको वा तातो पानीले डढेको ठाउँमा तुरुन्तै घृतकुमारीको ताजा गुदी (Gel) निकालेर दल्नाले पोल्न कम हुन्छ र फोका उठ्न दिँदैन। यसले घाउलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ र छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ	घृतकुमारी केवल औषधि मात्र नभई पोषणको एक विशाल भण्डार पनि हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Aloin and Emodin, Anthraquinones, Laxative, Analgesic, Antibacterial, Acemannan
१९२	**निर्गुन्डी फूल** [संस्कृत: सिन्दुवार] [English: Vitex negundo]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	टाउको दुखाइ र पिनास; जोर्नीको दुखाइ र सुजन; ज्वरो र रुघाखोकी; घाउ र खटिरा	निर्गुन्डीको फूल र पातमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Negundoside, Agnuside, Vitexin, Casticin, Anti-inflammatory, Arthritis
१९३	**रिठ्ठा** [संस्कृत: अरिष्टक] [English: Sapindus mukorossi]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (वातकफशामक), तर उष्ण वीर्य भएकोले पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कपाल र छालाको समस्या; विष निवारण; श्वासप्रश्वासको समस्या; सुन्निने कम गर्न; कीटाणुनाशक; कफनाशक	मानसिक: मस्तिष्क स्वास्थ्य, तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key Active Chemical Compounds, Triterpenoid Saponins, Mukorozi saponins, Surfactant, Anti-inflammatory, Anti-tumor
१९४	**अगरु** [संस्कृत: अगरु] [English: Aquilaria agallocha]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने, तर पित्त दोष बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या; जोर्नी र हाडको दुखाइ; छालाका समस्याहरू; कान र आँखाको दुखाइ; चूर्ण; तेल	अगरुको पातबाट बनाइएको चियामा पोलिसेकराइड्स (Polysaccharides), एमिनो एसिड (Amino acids), र पोलिफेनोल्स (Polyphenols) जस्ता महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू हुन्छन्। यसका साथै, यसमा भिटामिनहरू (Vitamins) र तामा (Copper) तथा जस्ता...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: N-trans-feruloyltyramine, Octahydrocurcumin, Epoxides, Sesquiterpenes, Anti-inflammatory, Neuroprotective
१९५	**कटुसको बोक्रा / रुख कटहरको दाना** [संस्कृत:	रस: मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत ·	शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and	रुख कटहरको दाना पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Jacalin,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	पनस बीज] [English: Artocarpus heterophyllus seed]	विपाक: मधुर · दोषकर्म: तर यसको दाना (बीज) वृष्य (Aphrodisiac - शुक्रधातु बढाउने) हुन्छ, वात दोष बढाउने (Vatala) प्रकृतिको हुन्छ र दिसालाई... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	Fatigue) हटाउन कटहरको दानामा प्रशस्त मात्रामा ऊर्जा र प्रोटिन हुने भएकाले सुत्केरी महिला वा शारीरिक श्रम गर्ने व्यक्तिहरूलाई यसको दाना उसिनेर वा भुटेर खुवाउने चलन छ। यसले शरीरलाई तत्काल...	हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	Lectin, Immune system, HIV, Flavonoids, Phenolic compounds
१९६	**तोरीको साग** [संस्कृत: सर्षप शाक] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (पिरो) र तिक्त (तितो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (घटाउने), पित्त वर्धक (बढाउने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कफ र रुघाखोकीमा; जोर्नीको दुखाइमा; पेटका कीरा मार्न; भोक जगाउन; श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग; पाचन प्रणालीका रोग	भिटामिन: तोरीको साग भिटामिन 'के' को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health) लाई मजबुत बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytochemicals, Glucosinolates, Isothiocyanates, Anticancer, Antioxidant effect, Flavonoids
१९७	**चामलको भुस** [संस्कृत: तुष] [English: Oryza sativa bran]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Kapha and Vata dosha) कार्य गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको सबैभन्दा प्रचलित प्रयोग दुखाइ कम गर्न र सुन्निएको घटाउन गरिन्छ। यसको लागि चामलको भुसलाई तावामा तताएर सुतीको कपडामा पोको पारी दुखेको ठाउँमा सेक्ने (Fomentation) गरिन्छ	चामलको भुस पोषणको भण्डार हो। धानको सम्पूर्ण पोषणको करिब ६० प्रतिशत हिस्सा यसै भुसमा रहेको हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Nutraceutical, Gamma-oryzanol, Active compound, Menopause, Ferulic acid, Antioxidant
१९८	**गहुँको भुस** [संस्कृत: गोधूम तुष] [English: Triticum aestivum bran]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Balances Vata and Pitta), तर कफ दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्ने। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत; पेट फुल्ने र ग्यास भरिने; छालाको समस्या; आँखा पोल्ने; मुखको खटिरा; रेचक	भिटामिन: यसमा थियामिन (B1), राइबोफ्लेभिन (B2), नियासिन (B3) र भिटामिन बी-६ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्; खनिज: गहुँको भुसमा म्याग्नेसियम, फस्फोरस,...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Insoluble Fiber, Prebiotics, Healthy gut bacteria, Phytochemicals, Lignans, Phytic acid
१९९	**तोरीको पिना / तोरीको खोल** [संस्कृत: पिण्याक] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तोरीको पिना (पिण्याक) को गुण र दोषहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले गर्दा यो विशेषगरी दुखाइ र सुन्निने समस्यामा प्रभावकारी मानिन्छ। जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and Joint Pain) को समस्या हुँदा तोरीको पिनालाई थोरै पानी वा तोरीको तेलमा मिसाएर तताउने र त्यसको लेप (Poultice)...	यद्यपि तोरीको पिना मानिसको प्रत्यक्ष आहार होइन, तर कृषि र पशुपालनको माध्यमबाट यसले मानव पोषणमा अप्रत्यक्ष रूपमा ठूलो योगदान पुर्‍याउँछ। यसमा उच्च मात्रामा पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Antimicrobial, Antifungal, Omega-3 Fatty Acids, Inflammation, Phenolic compounds
२००	**खुर्सानीको पात** [संस्कृत: कटुवीरा] [English: Capsicum annuum]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोग विशेषगरी दुखाइ कम गर्न, घाउ निको पार्न र पाचन सुधार गर्न गरिन्छ। यसमा हुने एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण हुनबाट रोक्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। खुर्सानीको पातमा भिटामिन ए र सी (Vitamin A and C) उच्च मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Capsaicin, Analgesic, Thermogenic, Metabolism, Flavonoids, Cardiovascular health
२०१	**कौसो** [संस्कृत: इन्द्रवारुणी] [English: Citrullus colocynthis]	रस: तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (कफ र पित्तलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कडा कब्जियत र पेट सफा गर्न; मधुमेह नियन्त्रण; जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या; छालाका रोग र घाउ; विरेचक प्रभाव; मधुमेह प्रतिरोधी	खनिज: यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, आइरन र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता रोक्न मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण, मेध्य प्रभाव	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cucurbitacins, Cucurbitacin E, Cucurbitacin B, Anti-tumor/Anti-cancer, Glycosides, Colocynthin
२०२	**गुज्जा** [संस्कृत: बदर] [English:	रस: मधुर, अम्ल · विपाक: मधुर ·	पाचन समस्या र कब्जियतको	गुज्जा पोषणको एक	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
	Ziziphus mauritiana]	दोषकर्म: दोष प्रभावको दृष्टिकोणले, पाकेको फलले वात र पित्तलाई शमन गर्दछ भने सुकेको फलले कफ र वातलाई शान्त पार्दछ	उपचारमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। पाकेको गुज्जाको नियमित सेवनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ	महत्त्वपूर्ण भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	तत्त्व: Flavonoids and Saponins, Antioxidant, Oxidative stress, Jujubosides, Sedative, Anxiolytic
२०३	**कुरिलो** [संस्कृत: काकमाची] [English: Solanum nigrum]	रस: तिक्त · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने अर्थात् त्रिदोषघ्न...	कलेजो वा फियो सुन्निएको (Hepatomegaly and Splenomegaly) अवस्थामा यसको सम्पूर्ण बोट (पात, डाँठ र फल) को काढा (Decoction) बनाएर दिनमा ३०-४० मिलिलिटर पिउने चलन छ, जसले कलेजोलाई सफा गरी सुजन कम गर्छ। दाद, लुतो वा छालामा चिलाउने जस्ता...	यसका पात र पाकेका फलहरूमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Solasodine and Solamargine, Steroidal alkaloids, Cancer cells, Antitumor effect, Glycosides, Blood pressure
२०४	**इस्कुस** [संस्कृत: कूष्माण्ड] [English: Sechium edule]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। वात दोष भएकाहरूले यसलाई अदुवा वा मरिचसँग पकाएर खानु उपयुक्त हुन्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	उच्च रक्तचाप; पिसाब पोल्ने समस्या; मिर्गौलाको पत्थरी; पेटको अल्सर र ग्यास्ट्रिक; मुटुको स्वास्थ्य; मधुमेह नियन्त्रण	भिटामिन: यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Antioxidant Effect, Flavonoids, Antihypertensive Action, Vasodilation, Anti-inflammatory Action
२०५	**तोरीको बीउ** [संस्कृत: राजिकाबीज] [English: Brassica juncea]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्दछ, तर रक्तपित्त (रगत र पित्त सम्बन्धी विकार) र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई बढाउँछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र छाती घ्यारघ्यार हुँदा (Cold and Congestion) तोरीको तेलमा लसुन र मेथी फुराएर मनतातो बनाएपछि त्यसले छाती, पिठ्युँ र पैतालामा मालिस गर्दा जमेको कफ पग्लिन्छ र रुघाखोकीबाट छिटो आराम मिल्छ। जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Sinigrin, Glucosinolate, Allyl isothiocyanate, Anticancer, Anti-inflammatory, Flavonoids
२०६	**सालधूप** [संस्कृत: राल] [English: Shorea robusta]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Pitta pacifying) कार्य... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	घाउ र चोटपटक (Wounds and Injuries) को उपचारमा सालधूपलाई पिनेर धूलो बनाई तोरीको तेल वा घिउमा मिसाएर मलम (Ointment) तयार गरिन्छ। यस मलमलाई काटिएको, कोरिएको वा निको नभएको घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो पुरिन्छ र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ	सालधूप मुख्यतया एक खोटो (Resin) भएकोले यसमा भिटामिन र खनिजहरूको मात्रा सामान्य खाद्यपदार्थमा जस्तो धेरै हुँदैन। यद्यपि, यसमा शरीरलाई फाइदा पुर्‍याउने केही महत्त्वपूर्ण फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र सूक्ष्म पोषक...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Scientific Action, Health Benefit, Ursolic Acid, Anti-inflammatory, Anticancer
२०७	**लोक्ता** [संस्कृत: विकृत] [English: Manilkara zapota]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा, यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Vata-Pitta Shamaka), तर कफ दोषलाई बढाउँछ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको फल, बोक्रा, पात र बीउ सबैमा औषधीय गुणहरू लुकेका छन्। पाचन प्रणालीका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ	लोक्ता पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tannins, Polyphenols, Flavonoids, Antioxidant Action, Oxidative stress, Bowel movement
२०८	**लिची** [संस्कृत: लीची] [English: Litchi chinensis]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को सन्दर्भमा यसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शमन गर्छ (Pitta-shamaka) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज	गर्मी मौसममा हुने पेटको गडबडी, पखाला र अपचमा लिचीको सेवन लाभदायक मानिन्छ। यसको बीउको चूर्ण (१-२ ग्राम) मनतातो पानीसँग खाँदा पखाला (Diarrhea) र आन्द्राका कीरा (Intestinal	लिची एक अत्यन्त पौष्टिक फल हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्। लिची भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols, Antioxidant Effect, Fatty liver disease, Hepatoprotective, Pancreatic lipase,

क्र.सं. *S.N.*	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		प्रकृतिमा हितकर	worms) नष्ट गर्न मद्दत गर्छ		Obesity
२०९	**स्याउ** [संस्कृत: सेवफल] [English: Malus domestica]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: स्याउले वात (समीर) र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई पुष्ट (बृंहण) बनाउँछ, तर यो कफ बढाउने र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको बोक्रा, गुदी र रस सबैको आ-आफ्नै औषधीय महत्त्व छ। कब्जियत र पाचन समस्या (Constipation and Digestive Issues) को उपचारमा काँचो स्याउ वा बोक्रासहितको स्याउ निकै उपयोगी मानिन्छ	स्याउ पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र फाइबर पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Catechin, Chlorogenic acid, Phloridzin, Gut Health, Pectin
२१०	**नासपाती** [संस्कृत: अमृतफल] [English: Pyrus communis]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त गर्छ र वात तथा कफ दोषलाई पनि सन्तुलनमा राख्न... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको फल, पात र बोक्रा सबै औषधीय प्रयोजनका लागि उपयोगी मानिन्छन्। पाचन र कब्जियत (Digestion and Constipation) को समस्यामा नासपाती अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ	नासपाती पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Arbutin, Skin-whitening, Antimicrobial, Quercetin, Anti-inflammatory, Cardioprotective
२११	**आरुबखडा / घिउ फल** [संस्कृत: Avocado) (माखनफलम्] [English: Persea americana]	रस: मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात-पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha in excess)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छाला र कपालको स्याहार; जोर्नीको दुखाइ; पाचन सुधार; मुटुको स्वास्थ्य; सुजन कम गर्ने; हृदय रोग प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'के' (Vitamin K), भिटामिन 'ई' (Vitamin E), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र बी-भिटामिनहरू (विशेषगरी Folate) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्; खनिज: म्याग्नेसियम (Magnesium), तामा (Copper), र म्यांगनीज (Manganese) जस्ता...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Oleic acid, Lutein, Zeaxanthin, Phytosterols, Eye Health, UV rays
२१२	**भुइँकटहर** [संस्कृत: बहुनेत्रफल] [English: Ananas comosus]	रस: मधुर (गुलियो) र अम्ल (अमिलो) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्छ (कृमिघ्न), शरीरलाई बल प्रदान गर्छ (बल्य), वात दोषलाई नाश गर्छ, खानामा रुचि बढाउँछ, कफ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	खानामा रुचि नहुँदा वा अपच हुँदा भुइँकटहरको ताजा रस ४०-५० मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै बिरे नुन र मरिचको धुलो मिसाएर पिउनाले पाचन शक्ति बढ्छ र भोक लाग्छ। विशेषगरी बालबालिकाको पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेमा काँचो भुइँकटहरको रस निकालेर...	भुइँकटहर पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Bromelain, Active chemical compound, Anti-inflammatory, Anticoagulant, Anticancer, Flavonoids
२१३	**तरबुजा** [संस्कृत: कालिङ्ग] [English: Citrullus lanatus]	रस: मधुर (गुलियो) · वीर्य: शीत (चिसो) · विपाक: मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा कफ दोष बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने समस्यामा; थकान र कमजोरीमा; कब्जियत र पेटको गर्मीमा; बीजको प्रयोग	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरूले मांसपेशी र स्नायु...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lycopene, Citrulline, Vasodilation, Muscle soreness, Dehydration
२१४	**काँक्रो** [संस्कृत: त्रपुष] [English: Cucumis sativus]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले मुख्यतया पित्तशामक (Pacifies Pitta) को काम गर्छ भने पाकेको काँक्रोले कफ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Dysuria) मा काँक्रोको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री वा जिराको धुलो मिसाएर दिनको दुई-तीन पटक पिउनाले पिसाब खुलाउँछ र पोल्न कम गर्छ। गर्मीको कारणले शरीर पोल्ने वा अत्यधिक तिर्खा लाग्ने समस्या...	यसको करिब पन्चानब्बेदेखि छयानब्बे प्रतिशत भाग पानीले बनेको हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड (Hydrated) राख्न मद्दत गर्छ। काँक्रोमा भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन हड्डीको स्वास्थ्य र रगत जम्ने...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cucurbitacins, Anti-cancer, Flavonoids and Tannins, Silica, Pinoresinol, Lignans
२१५	**फलामे भाँडा** [संस्कृत: लोह पात्र] [English: Ferrum / Iron Cookware]	रस: कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु	रक्तअल्पता को लागि; सुकेरीको कमजोरी हटाउन; कलेजो र फियोको स्वास्थ्य	फलामे भाँडामा खाना पकाउँदा खानाको पोषणात्मक मूल्यमा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cast Iron Cookware, Iron

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		(Pungent) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अत्यधिक प्रयोगले वात बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर		उल्लेखनीय वृद्धि हुन्छ। विशेषगरी अमिलो वा रसदार खानेकुरा (जस्तै: गोलभँडा, कागती, इमली) फलामे भाँडामा पकाउँदा भाँडाबाट फलाम (Iron) का कणहरू खानामा घुल्छन्	Content, Vitamin C, Acidic, Leaching of Iron, Hemoglobin Levels
२१६	**ताम्रजल** [संस्कृत: ताम्र जल] [English: Copper-infused water]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (त्रिदोष सन्तुलन गर्ने)। विशेष गरी कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेष गरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। राति सुतुअघि तामाको लोटा वा गाग्रीमा सफा पानी भरेर राख्ने र बिहान उठ्ने बित्तिकै मनतातो वा सामान्य तापक्रमको उक्त पानी १ देखि २ गिलास खाली पेटमा पिउने...	ताम्रजल आफैंमा कुनै क्यालोरी वा म्याक्रोन्युट्रिएन्ट (Macronutrient) युक्त पेय होइन, तर यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने सूक्ष्म पोषक तत्त्व (Micronutrient) प्रदान गर्छ। तामाको भाँडोमा ८-१० घण्टा पानी राख्दा पानीमा तामाका...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Oligodynamic Effect, Alkaline Water, pH, Acidity, American Cancer Society, Blood pressure
२१७	**माटोको भाँडो** [संस्कृत: मृत्पात्र] [English: Earthenware]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, र कफ दोषलाई पनि सामान्य अवस्थामा राख्न मद्दत गर्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	अम्लपित्त र ग्यास्ट्रिकको उपचार; ज्वरो र तिर्खा लाग्ने समस्या; छालाका समस्याहरू; पाचन सुधार	माटोको भाँडो आफैंमा विभिन्न खनिज पदार्थहरूको भण्डार हो। जब हामी माटोको भाँडोमा खाना पकाउँछौं, तब माटोमा रहेका यी खनिज पदार्थहरू खानामा मिसिन्छन् र खानाको पोषणात्मक मूल्य वृद्धि हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaline, Acidic, Neutralize, Gastric ulcer, Micro-pores, Heart health
२१८	**गाईको दुध** [संस्कृत: गोदुग्ध] [English: Bos taurus milk]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Vata and Pitta) काम गर्छ भने अत्यधिक सेवनले कफ दोषलाई बढाउने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	निद्रा नलाग्ने समस्या; शारीरिक कमजोरी र थकान; सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस; अम्लपित्त र पेटको जलन; अनुपानको रूपमा; बलवर्धक र पुष्टिकारक	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), भिटामिन डी (Vitamin D) र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन बी१२ ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्छ भने भिटामिन ए ले आँखाको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antimicrobial properties, Lactoferrin, Lysozyme, Immunoglobulins, Antioxidant effect, Oxidative stress
२१९	**तोरीको फूल** [संस्कृत: राजिका] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ तर कफ दोष, पेटका गोला (गुल्म), जुका (कृमि) र घाउ (व्रण) लाई निको पार्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो मौसममा रुघाखोकी (Cold and Cough) लाग्दा तोरीको फूल र सागको झोल बनाएर पिउने चलन छ। यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले छातीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ	तोरीको फूल र साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Cancer cells, Anti-carcinogenic, Sinigrin, Anti-inflammatory, Antioxidants
२२०	**केराको फूल** [संस्कृत: कदलीपुष्प] [English: Musa paradisiaca flower]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha doshas)। यसले शरीरको आन्तरिक तापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	महिनावारीको समस्या; मधुमेह नियन्त्रण; सुत्केरी अवस्थामा; रक्तअल्पता; पेटको अल्सर; मधुमेह प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले छाला, आँखा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्; खनिज: पोटासियम (Potassium),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tannins, Flavonoids, Saponins, Alkaloids, Phytochemicals, Antioxidant Activity
२२१	**कोदोको ढिंडो** [संस्कृत: मधूली] [English: Eleusine coracana]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले कफ र पित्त	विशेषगरी शारीरिक कमजोरी हटाउन र सुत्केरी महिलाहरूलाई तागत दिन यसको प्रयोग व्यापक छ।	कोदो पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। चामल र गहुँको तुलनामा यसमा धेरै गुणा बढी पौष्टिक	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols and Tannins, Phytic acid,

क्र.सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ भने वात दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूलाई दूध र क्याल्सियमको कमी हुन नदिन कोदोको खोले वा ढिंडो घिउसँग खुवाउने परम्परा छ	तत्वहरू पाइन्छन्	Gluten-free, Celiac disease
२२२	**क्वाँटी** [संस्कृत: अङ्कुरित धान्य] [English: Mixed Sprouted Beans Soup]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: गेडागुडीले सामान्यतया वात दोष बढाउने भए तापनि टुसा उमार्ने प्रक्रिया र मसलाहरूको सही प्रयोगले यो त्रिदोषशामक... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी अवस्थामा (Postpartum recovery) महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, पाठेघरलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन र स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (Lactation) ज्वानो (Ajwain) सँग झोल बनाएर क्वाँटी खुवाउने परम्परा छ। मनसुनको...	क्वाँटी पोषणको एक पूर्ण प्याकेज (Complete nutritional package) हो, जसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै पोषक तत्वहरू प्रदान गर्छ। विभिन्न प्रकारका गेडागुडीहरू मिसाउँदा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै आवश्यक एमिनो एसिडहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Germination, Antinutrients, Phytic acid, Tannins, Absorption, Enzymatic activity
२२३	**चिया** [संस्कृत: श्यामपर्णी] [English: Camellia sinensis]	रस: कटु, कषाय · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (Pacifies Kapha and Vata), तर अधिक मात्रामा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	टाउको दुखाइ र शारीरिक थकान (Headache and Fatigue) महसुस हुँदा कालो चियामा अदुवा र कागतीको रस मिसाएर पिउने चलन छ, जसले तुरुन्तै राहत प्रदान गर्दछ। रुघाखोकी र घाँटी दुखेको (Cold, Cough and Sore Throat) अवस्थामा तुलसीको पात, अदुवा, मरिच...	चियामा क्यालोरी कम हुन्छ तर यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्वहरू (Micronutrients) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बीर (Riboflavin), र फोलिक एसिड (Folic acid) जस्ता...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key active chemical compounds, Caffeine, Theaflavins, Apoptosis, Anticancer properties, Weight management
२२४	**गुन्द्रुकको झोल** [संस्कृत: राजिका] [English: Brassica juncea]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ, तर कफ दोष, गुल्म (Abdominal tumor), कृमि (Worms) र घाउ (Wounds) लाई निको पार्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी रुघाखोकी, ज्वरो, र अरुचि (Loss of appetite) हुँदा गुन्द्रुकको झोल पिउने चलन छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न र शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ	गुन्द्रुक पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Fermentation, Lactobacillus, Lactic Acid, Antimicrobial, Glucosinolates, Anticarcinogenic
२२५	**धिडो** [संस्कृत: सक्तु] [English: Traditional Nepali Porridge]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) वा उष्ण (Hot) - अन्नको प्रकार... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अत्यधिक प्रयोगले वात (Vata) बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा...	मधुमेह नियन्त्रणका लागि; सुत्केरी महिलाका लागि; कब्जियत हटाउन; हाडजोर्नीको दुखाइ; मधुमेह व्यवस्थापन; मुटुको स्वास्थ्य	भिटामिन: कोदोमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र फस्फोरस (Phosphorus) प्रचुर मात्रामा हुन्छ। मकैको धिडोमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी (Vitamin B-complex), र म्याग्नेसियम (Magnesium) पाइन्छ; मानसिक: तनाव न्यूनीकरण, मस्तिष्कको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chronic diseases, Antioxidant Activity, Phenolic compounds, Flavonoids, Cancer, Anti-diabetic Effect

औषधालयको रूपमा नेपाली भान्सा: तर्कसंगत आधार ।

Rationale for the Nepali Kitchen as a Dispensary.

परिशिष्ट १३: १२ उपचार क्षेत्र अनुसार भान्साका अवयवहरूको वर्गीकृत सूचकांक

Classified Index of Kitchen Ingredients by the 12 Healing Domains

क्र. सं. *S.N.*	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
उपचार क्षेत्र ०१ · पाचन प्रणाली (Digestion & Gut) — अवयव: २६					
१	**अविपत्तिकर चूर्ण** [English: Avipattikar Churna]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: शीत (Cooling) - यसले शरीरमा शीतलता प्रदान... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त पार्छ (Pitta-shamaka) र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	अम्लनाशक; पाचन उत्तेजक; मृदु विरेचक; वायुनाशक; शोथहर	भिटामिन: यसमा रहेको अमला (Amla) भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र कोषहरूको मर्मत गर्छ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Anti-ulcerogenic, Piperine, Bioavailability, Gallic Acid and Tannins, Antioxidant
२	**हिंग्वाष्टक चूर्ण** [संस्कृत: Hingwashtak Churna] [English: Polyherbal Ayurvedic Formulation]	रस: कटु (पिरो), लवण (नुनिलो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) र पित्त दोष बढाउने (Pitta Vardhaka)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	ग्यास र अपचको लागि; पेट दुख्दा; अरुचि हुँदा; कब्जियत मा; पाचन प्रणालीमा असर; दुखाइ कम गर्ने	भिटामिन: मरिच र सुठोमा भिटामिन सी (Vitamin C) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ; खनिज: यसमा प्रयोग हुने सिधे नुन (Rock salt) मा सोडियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम र क्याल्सियम जस्ता आवश्यक...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioavailability, Anti-inflammatory, Gingerol, Anti-emetic, Anti-ulcer
३	**लवणभास्कर चूर्ण** [संस्कृत: लवणभास्कर चूर्ण] [English: Lavanbhaskar Churna]	रस: अम्ल, लवण, कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले मुख्यतया वात र कफ दोषलाई शमन गर्ने (Vata-Kapha pacifying) काम गर्दछ, तर अधिक मात्रामा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको मुख्य प्रयोग पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा हुन्छ। भोक नलाग्ने (Loss of Appetite) वा खानामा अरुचि भएमा खाना खानुभन्दा आधा घण्टा अगाडि एक चिम्टी लवणभास्कर चूर्णमा थोरै कागतीको रस मिसाएर चाट्नाले भोक जाग्छ	लवणभास्कर चूर्ण मुख्यतया औषधिको रूपमा प्रयोग हुने भए तापनि यसमा प्रयोग हुने मसलाहरूले शरीरलाई केही महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पनि प्रदान गर्दछन्। यसमा प्रयोग हुने विभिन्न प्रकारका नुनहरू जस्तै सिधे नुन र बिरे नुनले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioavailability, Cuminaldehyde, Antioxidants, Electrolyte Balance
४	**गहुँको भुस** [संस्कृत: गोधूम तुष] [English: Triticum aestivum bran]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Balances Vata and Pitta), तर कफ दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्ने। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत; पेट फुल्ने र ग्यास भरिने; छालाको समस्या; आँखा पोल्ने; मुखको खटिरा; रेचक	भिटामिन: यसमा थियामिन (B1), राइबोफ्लेभिन (B2), नियासिन (B3) र भिटामिन बी-६ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरमा ऊर्जा उत्पादन गर्न र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्; खनिज: गहुँको भुसमा म्याग्नेसियम, फस्फोरस,...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Insoluble Fiber, Prebiotics, Healthy gut bacteria, Phytochemicals, Lignans, Phytic acid

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
५	**पञ्चकोल** [संस्कृत: पञ्चकोल] [English: Panchakola]	रस: कटु (Pungent/पिरो) · वीर्य: उष्ण (Hot/तातो) · विपाक: कटु (Pungent/पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अग्निदीपक र आमपाचक; शोथहर; कृमिघ्न; कफनिस्सारक; मेदहर	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने बी-भिटामिनले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; खनिज: पञ्चकोलमा आइरन (Iron), क्याल्सियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioenhancer, Bioavailability, Plumbagin, Antimicrobial, Anti-inflammatory
६	**मट्ठा / मोही** [संस्कृत: तक्र] [English: Fermented Dairy Drink]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis) को समस्या हुँदा खाना खाएपछि एक गिलास मोहीमा भुटेको जिराको धुलो, ज्वानो र बिरे नुन (Black salt) मिसाएर पिउँदा पाचन प्रक्रियामा तत्काल सुधार आउँछ र ग्यास्ट्रिक तथा पेट फुल्ने (Bloating)...	मोही पोषणको एक उत्कृष्ट र सन्तुलित स्रोत हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lactobacillus, Bifidobacterium, Gut microbiome, Probiotic Effect, Lactic Acid, pH
७	**ईसबगोल** [संस्कृत: अश्वकर्ण] [English: Plantago ovata]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Pitta Shamaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत को उपचार; पखाला र आउँ; अम्लपित्त; पाइल्स	ईसबगोल मुख्यतया प्राकृतिक फाइबर (Dietary Fiber) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा लगभग ७०% घुलनशील फाइबर (Soluble fiber) र ३०% अघुलनशील फाइबर (Insoluble fiber) पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Mucilage, Xylose, Arabinose, Polysaccharides, Digestive Health, Cardiovascular Health
८	**इसबगोल** [संस्कृत: अश्वगोल] [English: Plantago ovata]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। यसको शीत र स्निग्ध गुणले शरीरको अत्यधिक गर्मीलाई कम गर्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत को लागि; पखाला र आउँ को लागि; एसिडिटी र पेट पोल्ने समस्यामा; तौल नियन्त्रण को लागि; मधुमेह नियन्त्रक; कोलेस्ट्रोल घटाउने	खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पनि सामान्य मात्रामा पाइन्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता कम गर्ने	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Mucilage, Polysaccharide, Digestive health, Bowel movement, IBS
९	**बेल** [संस्कृत: बिल्व] [English: Aegle marmelos]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: तर पाकेको बेल भने मधुर (गुलियो) रसयुक्त, पच्नमा भारी (गुरु), विदाहि (जलन गराउने), विष्टम्भकर (कब्जियत गराउने) र... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यो अचुक औषधि मानिन्छ। झाडापखाला र आउँको उपचारमा काँचो बेल अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। १०० ग्राम बेलको गुदीमा करिब ३१.८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) पाइन्छ जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा (Energy) प्रदान गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Alkaloid, Aegeline, Glucose metabolism, Marmelosin, Anti-inflammatory
१०	**हिङ** [संस्कृत: हिङ्गु] [English: Ferula assa-foetida]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने काम गर्छ भने पित्त दोषलाई बढाउने गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। ग्यास्ट्रिक र पेट फुल्ने समस्या (Flatulence and Bloating) मा एक चिम्टी हिङलाई मनतातो पानीमा घोलेर पिउनाले तुरुन्तै राहत मिल्छ	१०० ग्राम हिङमा करिब ६७-६८ ग्राम कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) पाइन्छ, जसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ। यसमा करिब ४ ग्राम प्रोटिन (Protein) हुन्छ, जसले शरीरका कोषहरूको निर्माण र मर्मतमा मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Disulfides, Sulfur compounds, Antibacterial, Antifungal, Ferulic acid, Antioxidant
११	**विडङ्ग** [संस्कृत: विडङ्ग] [English: Embelia ribes]	रस: कटु (Pungent), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ	१. कृमिनाशक; २. सुजन कम गर्ने; ३. सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी; ४. मधुमेह नियन्त्रक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) लगायतका एन्टिअक्सिडेन्ट	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Vata shamaka)। तातो प्रकृतिको भएकाले यसले पित्त दोष भने बढाउन... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा...		भिटामिनहरू पाइन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्; खनिज: विडङ्गमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium) र पोटासियम (Potassium) जस्ता आवश्यक खनिजहरू पाइन्छन् जसले...	Embelin, Antioxidant Action, Phenolic compounds, Neuroprotective Action, Alzheimer's
१२	**कचौरा** [संस्कृत: सूरण] [English: Amorphophallus paeoniifolius]	रस: कटु, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातहर), तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी अर्श (Piles / Hemorrhoids) को उपचारमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। यसको कन्दलाई स-साना टुक्रा पारी घिउमा भुटेर वा उसिनेर नियमित रूपमा तरकारीको रूपमा सेवन गर्नाले अर्शको दुखाइ र रक्तस्राव कम हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा उच्च मात्रामा स्टार्च (Starch) पाइन्छ, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Steroids, Flavonoids, Tannins, Phytochemicals, Quercetin
१३	**ज्वानो** [संस्कृत: यवानी] [English: Trachyspermum ammi]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (कफवातघ्न) भने पित्त दोषलाई बढाउँछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पेट दुख्ने र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा यो निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पेट फुल्ने, ग्यास भरिने वा अपच भएर पेट दुखेमा आधा चम्चा ज्वानो र थोरै बिरे नुन मनतातो पानीसँग चपाएर खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ	ज्वानो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यद्यपि यसको प्रयोग थोरै मात्रामा गरिन्छ, तर यसमा पाइने पोषक तत्त्वहरू शरीरका लागि निकै लाभदायक हुन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Thymol, Antioxidant, Antimicrobial, Gastric acid secretion, Digestion process
१४	**त्रिफला** [संस्कृत: त्रिफला] [English: Triphala]	रस: पाँच रसहरू (अम्ल, तिक्त, कटु, कषाय, र मधुर) - लवण (नुनिलो) बाहेक। · वीर्य: अनुष्ण शीत (Neutral - न धेरै तातो, न धेरै... · विपाक: मधुर (Sweet)। · दोषकर्म: त्रिदोषघ्न (वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलन गर्ने)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज...	कब्जियत र पेट सफा गर्न; आँखाको ज्योतिको लागि; मोटोपन घटाउन; घाउ र खटिरा सफा गर्न	भिटामिन: अमलाको उपस्थितिले गर्दा त्रिफलामा भिटामिन सी अत्यधिक मात्रामा हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), र पोटासियम (Potassium)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gallic acid and Ellagic acid, Anticancer, Chebulagic acid, Anti-inflammatory, Antidiabetic, Tannins and Flavonoids
१५	**लोक्ता** [संस्कृत: विकृत] [English: Manilkara zapota]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा, यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Vata-Pitta Shamaka), तर कफ दोषलाई बढाउँछ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको फल, बोक्रा, पात र बीउ सबैमा औषधीय गुणहरू लुकेका छन्। पाचन प्रणालीका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ	लोक्ता पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tannins, Polyphenols, Flavonoids, Antioxidant Action, Oxidative stress, Bowel movement
१६	**सानो अलैंची** [संस्कृत: सूक्ष्मैला] [English: Elettaria cardamomum]	रस: मधुर, कटु · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, जसलाई त्रिदोषशामक पनि भनिन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचनसम्बन्धी समस्या, चिसो लाग्ने र मुखको दुर्गन्ध हटाउन यसको प्रयोग व्यापक छ। पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastritis) को समस्यामा खाना खाएपछि पेट फुल्ने, अपच हुने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या भएमा १-२ वटा सानो अलैंची...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा सानो अलैंचीमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र फलाम (Iron) प्रशस्त मात्रामा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Essential oil, alpha-terpinyl acetate, Limonene, Linalool, Antimicrobial Action, Fungi
१७	**सौंफ** [संस्कृत: शतपुष्पा] [English: Foeniculum vulgare]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा यो त्रिदोषहर	विशेष गरी पाचन समस्या र ग्यास (Indigestion and Flatulence) को उपचारमा यसको प्रयोग अत्यन्त	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C)	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anethole, Volatile oil, Anti-inflammatory,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		(Tridoshahar) हो, अर्थात् यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	प्रभावकारी मानिन्छ। यसले पेटको ग्यास निकाल्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छ	प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ	Anticancer, Fenchone, Antimicrobial
१८	**केरा** [संस्कृत: कदली] [English: Musa paradisiaca]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पखाला र आउँ; पिसाब पोल्ने र पत्थरी; आगोले पोलेको घाउ; अल्सर र अम्लपित्त; महिनावारीमा बढी रगत बग्ने; अल्सर प्रतिरोधी	भिटामिन: यसले स्नायु प्रणालीलाई (Nervous system) स्वस्थ राख्न र रातो रक्तकोषिका (Red blood cells) निर्माण गर्न मद्दत गर्छ; मानसिक: मनोदशा सन्तुलन, तनाव न्यूनीकरण, मस्तिष्कको ऊर्जा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Action, Gallocatechin, Dopamine, Gastroprotective Effect, Leucocyanidin, Gastric ulcer
१९	**हर्रो** [संस्कृत: हरीतकी] [English: Terminalia chebula]	रस: मधुर · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यो त्रिदोषनाशक हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत र अपच (Constipation and Indigestion) को समस्या हुँदा राति सुत्नुअघि एक चम्चा हर्रोको धूलो मनतातो पानीसँग खाने चलन छ। यसले बिहान पेट सफा बनाउँछ र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू पाइन्छन्। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant, Oxidative stress, Gallic acid and Ellagic acid, Anticancer, Anti-inflammatory, Corilagin
२०	**स्याउ** [संस्कृत: सेवफल] [English: Malus domestica]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: स्याउले वात (समीर) र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई पुष्ट (बृंहण) बनाउँछ, तर यो कफ बढाउने र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको बोक्रा, गुदी र रस सबैको आ-आफ्नै औषधीय महत्त्व छ। कब्जियत र पाचन समस्या (Constipation and Digestive Issues) को उपचारमा काँचो स्याउ वा बोक्रासहितको स्याउ निकै उपयोगी मानिन्छ	स्याउ पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र फाइबर पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Catechin, Chlorogenic acid, Phloridzin, Gut Health, Pectin
२१	**जीरा** [संस्कृत: जीरक] [English: Cuminum cyminum]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ (कफवातहर), शुक्रधातु बढाउँछ (वृष्य), आँखाको लागि हितकर (चक्षुष्य) छ र विशेष गरी वात... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पेट फुलेको वा ग्यास्ट्रिक (Flatulence and Bloating) भएको अवस्थामा भुटेको जीराको धुलो र बिरे नुन (Rock salt) मनतातो पानीसँग खाँदा तुरुन्त राहत मिल्छ। खाना नपच्ने वा खान मन नलाग्ने (Indigestion and Anorexia) समस्यामा जीरा पानी (Jeera...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्। जीरा फलाम (Iron) को उत्कृष्ट स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cuminaldehyde, Secretion of digestive juices, Antimicrobial, Thymoquinone, Antioxidant, Anti-inflammatory
२२	**जिम्बू** [संस्कृत: पूतिहा] [English: Allium hypsistum]	रस: मधुर, कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात दोषलाई नाश गर्छ, शरीरमा बल र वीर्य बढाउँछ, र पचाउन भारी (गुरु) हुन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	उच्च हिमाली क्षेत्रमा जहाँ आधुनिक चिकित्सा सुविधा सहज छैन, त्यहाँ जिम्बू नै प्राथमिक औषधिको रूपमा प्रयोग हुन्छ। रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा जिम्बूलाई पानीमा उमालेर त्यसको झोल (Infusion) पिउने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। जिम्बू भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cycloallin, Quercetin, Allyl propyl disulphide, DPPH, Antioxidant Activity, In-vitro
२३	**तामा** [संस्कृत: वंशकरीर] [English: Dendrocalamus hamiltonii]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: शीत (Cold) तर किण्वन (Fermentation) पछि उष्ण... · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र पित्त बढाउने (Vata-Pitta aggravating), कफ शामक (Kapha pacifying) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	पाचन सुधार र भोक जगाउन; कफ र रुघाखोकीमा; जोर्नीको दुखाइमा; पेटको कीरा मार्न; प्रदाहनाशक; जीवाणुनाशक	भिटामिन: तामामा भिटामिन ए, भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी थियामिन, राइबोफ्लेभिन र नियासिन) र भिटामिन ई पाइन्छ; खनिज: यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्; मानसिक: मस्तिष्क...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytosterols, Phenolic acids, Lignans, Cholesterol management, LDL cholesterol, Gut health

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
२४	**तोरीको फूल** [संस्कृत: राजिका] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ तर कफ दोष, पेटका गोला (गुल्म), जुका (कृमि) र घाउ (व्रण) लाई निको पार्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो मौसममा रुघाखोकी (Cold and Cough) लाग्दा तोरीको फूल र सागको झोल बनाएर पिउने चलन छ। यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले छातीमा जमेको कफलाई पगालेर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ	तोरीको फूल र साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Cancer cells, Anti-carcinogenic, Sinigrin, Anti-inflammatory, Antioxidants
२५	**माटोको भाँडो** [संस्कृत: मृत्पात्र] [English: Earthenware]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, र कफ दोषलाई पनि सामान्य अवस्थामा राख्न मद्दत गर्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	अम्लपित्त र ग्यास्ट्रिकको उपचार; ज्वरो र तिर्खा लाग्ने समस्या; छालाका समस्याहरू; पाचन सुधार	माटोको भाँडो आफैँमा विभिन्न खनिज पदार्थहरूको भण्डार हो। जब हामी माटोको भाँडोमा खाना पकाउँछौँ, तब माटोमा रहेका यी खनिज पदार्थहरू खानामा मिसिन्छन् र खानाको पोषणात्मक मूल्य वृद्धि हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaline, Acidic, Neutralize, Gastric ulcer, Micro-pores, Heart health
२६	**बथुवा** [संस्कृत: वास्तुक] [English: Chenopodium album]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो पत्ने समयमा मधुर (गुलियो) हुन्छ, यसमा केही क्षारीय गुण हुन्छ र यसले वात, पित्त र कफ गरी तीनै दोषहरूलाई नाश गर्दछ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पाचन समस्या र कब्जियत हटाउन यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। बथुवाको सागमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुने भएकाले यसले आन्द्राको चाललाई सहज बनाउँछ	बथुवा पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Scientific Effect, Flavonoids and Phenolic acids, Antioxidant and Anticancer, Saponins, Cholesterol lowering
उपचार क्षेत्र ०२ · श्वासप्रश्वास (Respiratory) — अवयव: १३					
१	**सितोपलादि चूर्ण** [संस्कृत: Sitopaladi Churna] [English: Ayurvedic compound formula]	रस: मधुर (Sweet), कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) र शीत (Cold) को सन्तुलित प्रभाव।... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्दछ र कफ दोषलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्न (Expectorant) मद्दत गर्दछ। यसलाई... · उष्ण...	कफनाशक र श्वासनली विस्तारक; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि; ज्वरो कम गर्ने; पाचन सुधारक; एन्टिअक्सिडेन्ट	भिटामिन: सुकुमेल र दालचिनीमा भिटामिन सी, म्याग्नेसियम र विभिन्न सुगन्धित तेलहरू (Volatile oils) पाइन्छन् जसले स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र पाचन सुधार्न मद्दत गर्छन्; खनिज: वंशलोचनमा प्रशस्त मात्रामा प्राकृतिक सिलिका (Silica),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Effect of Piperine, Piperine, Antibacterial action, Cinnamaldehyde, Anti-inflammatory, Antimicrobial
२	**वासा** [संस्कृत: वासा] [English: Adhatoda vasica]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको मुख्य प्रयोग श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूमा हुन्छ। रुघाखोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्या हुँदा वासाको ताजा पातलाई पिनेर निकालिएको एक चम्चा रसमा मह मिसाएर दिनको दुई पटक खाँदा पुरानो खोकी र दममा निकै राहत मिल्छ	वासा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्त्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Vasicine, Vasicinone, Alkaloids, Bronchodilator, Expectorant, Bromhexine
३	**त्रिकटु** [संस्कृत: त्रिकटु] [English: Trikatu]	रस: कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka), तर पित्त दोष बढाउने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पाचन उत्तेजक; कफनाशक र श्वासप्रश्वास सहजकर्ता; सुन्निने कम गर्ने; जीवाणुनाशक; रक्त चिनी नियन्त्रक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ; खनिज: त्रिकटुमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium) र फलाम (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Bioavailability, Gingerol, Anti-inflammatory, Antioxidant, Piperlongumine

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
४	**गुड** [संस्कृत: गुड] [English: Saccharum officinarum product]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) - शरीरमा न्यानोपन ल्याउने। · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: पुरानो गुडले वात (Vata) र पित्त (Pitta) लाई सन्तुलनमा राख्छ, जबकि नयाँ गुडले कफ (Kapha) बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटीको खसखस; रक्तअल्पता; सुत्केरी स्याहार; पाचन समस्या; महिनावारीको दुखाइ; रक्तवर्धक	भिटामिन: गुडमा भिटामिन बी का विभिन्न रूपहरू पाइन्छन्, जसले शरीरको चयापचय (Metabolism) प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्दछन्; मानसिक: तनाव न्यूनीकरण, मुड सुधार, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Properties, Phenolic compounds, Flavonoids, Oxidative stress, Immunomodulatory Action, Immune system
५	**तोरीको साग** [संस्कृत: सर्षप शाक] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (पिरो) र तिक्त (तितो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (घटाउने), पित्त वर्धक (बढाउने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कफ र रुघाखोकीमा; जोर्नीको दुखाइमा; पेटका कीरा मार्न; भोक जगाउन; श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग; पाचन प्रणालीका रोग	भिटामिन: तोरीको साग भिटामिन 'के' को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) र हड्डीको स्वास्थ्य (Bone health) लाई मजबुत बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytochemicals, Glucosinolates, Isothiocyanates, Anticancer, Antioxidant effect, Flavonoids
६	**सुगन्धकोकिला** [संस्कृत: सुगन्धकोकिला] [English: Cinnamomum glaucescens]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ र श्वास (Asthma), खोकी (Cough) तथा कुष्ठरोग (Skin diseases) लाई नष्ट गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जाडो मौसममा लाग्ने रोगहरूमा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या (Respiratory Issues) जस्तै रुघाखोकी, दम (Asthma) र छातीमा कफ जमेको अवस्थामा सुगन्धकोकिलाको दानालाई पिनेर महसँग मिसाई दिनको दुई पटक सेवन...	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसका साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र आइरन (Iron)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Essential oil, Chemical Compound, Scientific Action, Expectorant, Anti-inflammatory, Methyl cinnamate
७	**कालो जीरा** [संस्कृत: उपकुञ्चिका] [English: Nigella sativa]	रस: कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (कफ-वात शामक), तर पित्त दोषलाई बढाउने (पित्तवर्धक)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	१. रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासको समस्या: रुघाखोकी लाग्दा वा छातीमा कफ जम्दा कालो जीराको प्रयोग अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ। त्यसपछि त्यो पोकोलाई सुँघ्ने गर्नाले बन्द भएको नाक खुल्छ र टाउको दुख्ने समस्या कम हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा प्रोटिन (Protein) करिब २१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) ३२ प्रतिशत र स्वस्थकर बोसो (Lipids/Fatty acids) ३८ देखि ४५...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Thymoquinone, Thymohydroquinone, Dithymoquinone, Alpha-hederin, Antioxidant
८	**च्यवनप्राश** [संस्कृत: च्यवनप्राश] [English: Polyherbal Ayurvedic Jam]	रस: पञ्चरस (लवण बाहेकका पाँच रस - मधुर, अम्ल, कटु, तिक्त, कषाय) · वीर्य: शीत (Cold) र उष्ण (Hot) को सन्तुलन (मुख्यतया... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (Vata, Pitta र Kapha तीनै दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	रुघाखोकी र दम; शारीरिक कमजोरी; पाचन सुधार; बालबालिकाको वृद्धि	भिटामिन: अमलाको प्रचुर मात्रा हुने भएकाले यो भिटामिन सी को भण्डार हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउन र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gallic acid, Ellagic acid, Ascorbic acid, Macrophages, Immune system, Antioxidant enzymes
९	**पिपला** [संस्कृत: पिप्पली] [English: Piper longum]	रस: कटु (Pungent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो धेरै तातो हुँदैन (अनुष्णा), स्वादमा पिरो (कटुका), चिल्लो (स्निग्धा), वात र कफ दोषलाई नाश गर्ने (वातश्लेष्महरी) र... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी चिसो मौसममा लाग्ने रोगहरू र पाचनसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। खोकी र दम (Cough and Asthma) को समस्या हुँदा पिपलाको धुलोलाई महसँग मिसाएर दिनको दुई पटक चाट्नाले पुरानो खोकी, दम र छातीमा जमेको कफ...	पिपला औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Piperine, Piperlongumine, Piperlonguminine, Antimicrobial action, Antioxidant properties
१०	**सुन्तला** [संस्कृत: नारङ्गी]	रस: मधुर (गुलियो) र अम्ल	रुघाखोकी र ज्वरो;	भिटामिन: ५३ मिलिग्राम	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
	[English: Citrus reticulata]	(अमिलो) · वीर्य: उष्ण (तातो) - बोक्राको हकमा, तर रस शीत (चिसो)... · विपाक: अम्ल (अमिलो) वा मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। अत्यधिक प्रयोगले कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य;...	अनुहारको चमक र डन्डीफोर; अपच र अरुचि; बान्ता र वाकवाकी; कपालको स्याहार; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि	(दैनिक आवश्यकताको करिब ९०% भन्दा बढी, जसले छाला र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ); मानसिक: तनाव र चिन्ता कम गर्ने, मुड सुधार गर्ने, स्मरणशक्ति र एकाग्रता	तत्त्व: Hesperidin, Flavonoid, Limonene, Anti-cancer, Ascorbic acid, Collagen
११	**मरिच** [संस्कृत: मरिचम्] [English: Piper nigrum]	रस: कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा; अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा; दाँत दुख्दा; जोर्नी दुख्दा	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। प्रति १०० ग्राम मरिचमा भिटामिन 'के' (Vitamin K), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्ता अत्यावश्यक भिटामिनहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Piperine, Antioxidant, Anticancer properties, Immune system, Antidiabetic effect, Neuroprotective
१२	**बोझो** [संस्कृत: वचा] [English: Acorus calamus]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको रसले घाँटीको सङ्क्रमण कम गर्नुका साथै जमेको कफलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्दछ। बालबालिकाको बोली स्पष्ट पार्न: बोल्न ढिला गरेका वा भकभकाउने समस्या भएका बालबालिकालाई बोझोको जरालाई ढुङ्गामा घोटेर महसँग मिलाई चटाउने परम्परागत चलन छ	यसमा क्यालोरी, प्रोटिन र फाइबर (Fiber) को सामान्य मात्रा रहेको हुन्छ। यसका साथै, बोझोमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (B-complex vitamins) पाइन्छन् जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Asarone, Eugenol, Calamenol, Antioxidant, Neuroprotective, Alzheimer's
१३	**क्वाँटी** [संस्कृत: अङ्कुरित धान्य] [English: Mixed Sprouted Beans Soup]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: गेडागुडीले सामान्यतया वात दोष बढाउने भए तापनि टुसा उमार्ने प्रक्रिया र मसलाहरूको सही प्रयोगले यो त्रिदोषशामक... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी अवस्थामा (Postpartum recovery) महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, पाठेघरलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन र स्तनपान गराउने आमाहरूमा दूधको मात्रा बढाउन (Lactation) ज्वानो (Ajwain) सँग झोल बनाएर क्वाँटी खुवाउने परम्परा छ। मनसुनको...	क्वाँटी पोषणको एक पूर्ण प्याकेज (Complete nutritional package) हो, जसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै पोषक तत्वहरू प्रदान गर्छ। विभिन्न प्रकारका गेडागुडीहरू मिसाउँदा शरीरलाई आवश्यक पर्ने सबै आवश्यक एमिनो एसिडहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Germination, Antinutrients, Phytic acid, Tannins, Absorption, Enzymatic activity
उपचार क्षेत्र ०३ · रोग प्रतिरोध · संक्रमण (Immunity & Infection) — अवयव: २९					
१	**तुलसी** [संस्कृत: तुलसी] [English: Ocimum tenuiflorum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (Deepana), पत्थरी र पिसाबको समस्या (Ashmari/Mutrakrichhra) नष्ट गर्छ, कोखाको दुखाइ... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	गाउँघरदेखि सहरसम्म, सामान्य बिरामी पर्दा पहिलो उपचार तुलसीबाटै सुरु हुन्छ। रुघाखोकी र ज्वरो (Cough, Cold and Fever) को समस्यामा तुलसीको पात, अदुवा (Ginger), ल्वाङ (Clove) र मरिच (Black Pepper) पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई महसँग...	यसमा पाइने प्रमुख पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) ले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Volatile Oil, Anti-inflammatory, Analgesic, Ursolic Acid, Anticancer
२	**अतीस** [संस्कृत: अतिविषा] [English: Aconitum heterophyllum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ र त्रिदोष शामकको रूपमा काम गर्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	बालबालिकाको ज्वरो र पखाला; पाचन समस्या र अपच; खोकी र रुघा; पेटका कीरा; सुन्निएको कम गर्ने; जीवाणुनाशक	मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Atisine, Heteratisine, Hetisine, Antipyretic, Analgesic

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
३	**कुमारी/घृतकुमारी** [संस्कृत: कुमारी] [English: Aloe vera]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यो त्रिदोषशामक हो, जसले विशेषगरी पित्त र वात दोषलाई सन्तुलन गर्छ, तर अत्यधिक... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	भान्सामा काम गर्दा आगोले पोलेको वा तातो पानीले डढेको ठाउँमा तुरुन्तै घृतकुमारीको ताजा गुदी (Gel) निकालेर दल्नाले पोल्न कम हुन्छ र फोका उठ्न दिँदैन। यसले घाउलाई संक्रमण हुनबाट बचाउँछ र छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ	घृतकुमारी केवल औषधि मात्र नभई पोषणको एक विशाल भण्डार पनि हो। यसमा शरीरलाई दैनिक रूपमा आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Aloin and Emodin, Anthraquinones, Laxative, Analgesic, Antibacterial, Acemannan
४	**नीम** [संस्कृत: निम्ब] [English: Azadirachta indica]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata). · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छालाका रोगहरू; रगत शुद्धीकरण; दाँत र गिजाको हेरचाह; ज्वरो र मलेरिया; कपालको समस्या; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: नीममा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछन् र बुढ्यौलीको प्रक्रियालाई ढिलो...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Azadirachtin, Insecticidal, Antimicrobial, Nimbin and Nimbidin, Anti-inflammatory, Antipyretic
५	**गुर्जो** [संस्कृत: गुडूची] [English: Tinospora sinensis]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: यसले वात, पित्त र कफ गरी तीनवटै दोषहरूलाई सन्तुलन गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	दीर्घकालीन ज्वरो र रुघाखोकी (Chronic Fever and Cold) जस्तै पुरानो ज्वरो, टाइफाइड वा मलेरिया जस्ता समस्यामा गुर्जोको प्रयोग व्यापक छ। पानी आधा गिलास बाँकी रहेपछि त्यसलाई छानेर मनतातो अवस्थामा बिहान खाली पेटमा पिउने गरिन्छ	गुर्जो औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक तत्वहरूले पनि भरिपूर्ण छ। यसमा खनिज पदार्थ (Minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Alkaloids, Tinosporin, Magnoflorine, Berberine, Terpenoids, Tinosporide
६	**कालमेघ** [संस्कृत: भूनिम्ब] [English: Andrographis paniculata]	रस: तिक्त (Bitter - तीतो) · वीर्य: उष्ण (Hot - तातो) · विपाक: कटु (Pungent - पिरो) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta doshas - कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कलेजो रक्षक; सूजन कम गर्ने; जीवाणुनाशक र विषाणुनाशक; मधुमेह नियन्त्रक; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र केही मात्रामा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Andrographolide, Active chemical compound, Hepatoprotective, Anticancer, Immunostimulant, Common cold
७	**दमनपत्र** [संस्कृत: दमनक] [English: Artemisia indica]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले ग्रहणी (पाचन सम्बन्धी समस्या), विष, कुष्ठरोग, रक्तविकार, क्लेद (शरीरको ओसिलोपन वा पीप), चिलाउने समस्या (कण्डू) र... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोग विशेषगरी ज्वरो, पेटका कीरा (परजीवी) र छालाका समस्याहरूमा प्रभावकारी मानिन्छ। पेटमा जुका वा अन्य परजीवी परेको अवस्थामा दमनपत्रको पातको रस निकालेर बिहान खाली पेटमा एकदेखि दुई चम्चा पिउनाले जुका मर्छन्	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन र भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Artemisia indica, Artemisinin, Camphor, Cineole, Thujone, Volatile oils
८	**गुन्द्रुकको झोल** [संस्कृत: राजिका] [English: Brassica juncea]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ, तर कफ दोष, गुल्म (Abdominal tumor), कृमि (Worms) र घाउ (Wounds) लाई निको पार्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी रुघाखोकी, ज्वरो, र अरुचि (Loss of appetite) हुँदा गुन्द्रुकको झोल पिउने चलन छ। यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न र शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ	गुन्द्रुक पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Fermentation, Lactobacillus, Lactic Acid, Antimicrobial, Glucosinolates, Anticarcinogenic
९	**गुन्द्रुक** [संस्कृत: सर्षप/मूलक शाक सन्धान] [English: Brassica campestris / Raphanus sativus]	रस: अम्ल (Sour), किञ्चित् कषाय (Slightly Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: अम्ल (Sour) · दोषकर्म: वात र कफ	अरुचि र मन्दाग्नि; सुत्केरी अवस्था; पखाला र पेटको गडबडी; पाचन तन्त्रको सुधार; रोग प्रतिरोधात्मक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र भिटामिन के (Vitamin	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Probiotic Bacteria, Lactic acid bacteria, Gut

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		शामक (Pacifies Vata and Kapha), पित्त वर्धक (Increases Pitta in excess). · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	क्षमता	K) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। साथै, क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिज पदार्थहरू पनि उच्च मात्रामा हुन्छन्	health, Phytochemicals, Glucosinolates, Phenolic compounds
१०	**दही** [संस्कृत: दधि] [English: Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus & Streptococcus thermophilus]	रस: अम्ल (Sour), मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: अम्ल (Sour) · दोषकर्म: वातशामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पखाला र आउँ; कपालको चाया र छालाको समस्या; अनिद्रा र थकान; मुखको घाउ	दही एक अत्यन्त पौष्टिक आहार हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा उच्च गुणस्तरको प्रोटिन (Protein) पाइन्छ जुन शरीरको मांसपेशी निर्माण र मर्मतका लागि आवश्यक हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lactic acid bacteria, Probiotic, Microbiome, LDL Cholesterol, Blood pressure, Bioactive peptides
११	**हरसिंगार** [संस्कृत: पारिजात] [English: Nyctanthes arbor-tristis]	रस: तिक्त (तीतो), कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नी दुखाइ र साइटिका; ज्वरो र मलेरिया; रुघाखोकी र दम; कपाल झर्ने समस्या; सुन्निने र दुख्ने समस्या; कलेजोको स्वास्थ्य	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र क्याल्सियम (Calcium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी बलियो बनाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active Compounds, Iridoid glycosides, Mannitol, Oleanolic acid, Scientific Research, Anti-inflammatory
१२	**मेवा** [संस्कृत: मधुकर्कटी] [English: Carica papaya]	रस: मधुर (पाकेको अवस्थामा), कटु र तिक्त (पात र काँचो अवस्थामा) · वीर्य: उष्ण (तातो) - काँचो र पात; शीत (चिसो) -... · विपाक: कटु (पिरो) - काँचो; मधुर (मीठो) - पाकेको · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (वातकफशामक), तर अत्यधिक सेवनले पित्त...	पाचन समस्या र कब्जियत; पेटका कीरा; डेंगु र ज्वरो; महिनावारीको गडबडी; दाद र छालाका समस्या	मेवा पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम पाकेको मेवामा लगभग ४३ क्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Papain, Digestive enzyme, Inflammation, Lycopene, Antioxidant, Carpaine
१३	**सिन्की** [संस्कृत: मूलकम्] [English: Raphanus sativus]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha Effect) कुरा गर्दा, सुकेको मूला वा सिन्कीले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पेटसम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। अपच र अरुचीको समस्या हुँदा, खाना पच्न गाह्रो भएको वा खान मन नलागेको अवस्थामा सिन्कीको झोलमा थोरै ज्वानो, लसुन र बिरे नुन फुराएर पिउनाले पाचन शक्ति बढ्छ र भोक जाग्छ	सिन्की पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। किण्वन प्रक्रियाले गर्दा यसमा रहेका पोषक तत्त्वहरू शरीरले सजिलै सोस्न सक्ने अवस्थामा पुग्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lactobacillus plantarum, Lactobacillus brevis, Lactic Acid Bacteria, Gut health, Antioxidant Properties, Phenolic compounds
१४	**कुटकी** [संस्कृत: कटुका] [English: Picrorhiza kurroa]	रस: तिक्त (तीतो) · वीर्य: शीत (चिसो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कमलपित्त र कलेजोको समस्यामा; पुरानो ज्वरो र रुघाखोकीमा; कब्जियत र अपचमा; दम र श्वासप्रश्वासको समस्यामा	यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, र फाइबरको मात्रा पाइन्छ। यसका साथै, कुटकीमा एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) प्रशस्त मात्रामा हुन्छ जसले शरीरका कोषिकालाई स्वतन्त्र रेडिकलहरू (Free radicals) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Picroside I, Picroside II, Kutkoside, Kutkin, Hepatoprotective, Oxidative stress
१५	**निगुरो** [संस्कृत: जटाशंकरी] [English: Dryopteris cochleata]	रस: कषाय (Astringent / टर्रो), मधुर (Sweet / मीठो) · वीर्य: शीत (Cold / चिसो) · विपाक: कटु (Pungent / पिरो) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha), तर अधिक मात्रामा खाँदा वात	गाउँघरमा यसको जरा (Rhizome) र पातहरूलाई विभिन्न रोगहरूको निवारणका लागि परम्परागत औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। सुकेको जरालाई पिनेर धूलो (Powder)	भिटामिन: निगुरो भिटामिन ए को धेरै राम्रो स्रोत हो। यसले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन, छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Dryopteris cochleata, Flavonoids, Phenolic compounds, Alkaloids,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		(Vata) बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	बनाउने	मद्दत गर्दछ; खनिज: निगुरोमा पोटासियम (Potassium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याग्नेसियम...	Terpenoids, Phytochemicals
१६	**इमली** [संस्कृत: अम्लिका/चिञ्चा] [English: Tamarindus indica]	रस: अम्ल (Sour - अमिलो) · वीर्य: उष्ण (Hot - तातो प्रकृतिको) · विपाक: अम्ल (Sour - पचेपछि पनि अमिलो नै रहने) · दोषकर्म: पाकेको इमलीले वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ (Vata-Kapha pacifying) भने पित्त दोषलाई बढाउँछ (Pitta aggravating)। काँचो... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा...	पाचन सुधार र अरुचि; कब्जियत निवारण; ज्वरो र अत्यधिक तिर्खा; पोलेको घाउ र सुन्निएको; घाँटी दुखेको र टन्सिल; रेचक र पाचन प्रणाली सुधार	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै थायमिन (Thiamine), राइबोफ्लाभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ। यसमा रोग...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Tartaric acid, Citric acid, Epicatechin, Flavonoids, Cardiovascular Health, LDL Cholesterol
१७	**निर्गुन्डी फूल** [संस्कृत: सिन्दुवार] [English: Vitex negundo]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	टाउको दुखाइ र पिनास; जोर्नीको दुखाइ र सुजन; ज्वरो र रुघाखोकी; घाउ र खटिरा	निर्गुन्डीको फूल र पातमा विभिन्न महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन मद्दत गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Negundoside, Agnuside, Vitexin, Casticin, Anti-inflammatory, Arthritis
१८	**खुर्सानीको पात** [संस्कृत: कटुवीरा] [English: Capsicum annuum]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोग विशेषगरी दुखाइ कम गर्न, घाउ निको पार्न र पाचन सुधार गर्न गरिन्छ। यसमा हुने एन्टिमाइक्रोबियल (Antimicrobial) गुणले संक्रमण हुनबाट रोक्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। खुर्सानीको पातमा भिटामिन ए र सी (Vitamin A and C) उच्च मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Capsaicin, Analgesic, Thermogenic, Metabolism, Flavonoids, Cardiovascular health
१९	**नासपाती** [संस्कृत: अमृतफल] [English: Pyrus communis]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शान्त गर्छ र वात तथा कफ दोषलाई पनि सन्तुलनमा राख्न... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको फल, पात र बोक्रा सबै औषधीय प्रयोजनका लागि उपयोगी मानिन्छन्। पाचन र कब्जियत (Digestion and Constipation) को समस्यामा नासपाती अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ	नासपाती पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Arbutin, Skin-whitening, Antimicrobial, Quercetin, Anti-inflammatory, Cardioprotective
२०	**लसुन** [संस्कृत: रसोन] [English: Allium sativvum]	रस: मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ भने पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को समस्या हुँदा तोरीको तेलमा दुई-तीन पोटी लसुन र थोरै मेथी फुराएर उक्त तेलले छाती र घाँटीमा मालिस गर्दा निकै राहत मिल्छ। त्यसैगरी, वात दोषका कारण हुने जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) मा लसुनलाई तातो...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसका अतिरिक्त, लसुनमा थोरै मात्रामा प्रोटिन र फाइबर पनि पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Allicin, Antimicrobial, Antioxidant, Sulfur Compounds, Detoxification, Hypertension
२१	**पान** [संस्कृत: ताम्बूल] [English: Piper betle]	रस: कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ, तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	खोकी र चिसो (Cough and Cold) को समस्या हुँदा पानको पातलाई पिनेर त्यसको रस निकाल्ने र त्यसमा मह मिसाएर खाँदा खोकी, चिसो र घाँटीको खसखस निको हुन्छ। पाचन समस्या (Digestive Issues) समाधान गर्न पनि पान अत्यन्त उपयोगी छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। भिटामिनहरू (Vitamins) को कुरा गर्दा, पानको पातमा भिटामिन सी (Vitamin C), थायमिन (Thiamine), नियासिन (Niacin), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Hydroxychavicol, Antioxidant, Antimicrobial, Eugenol, Analgesic, Anti-inflammatory
२२	**बाँसको टुसा** [संस्कृत: वंशाङ्कुर] [English: Bambusa	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), कटु (Pungent) ·	पिसाब पोल्ने समस्यामा; पेटको कीरा मार्न; घाउ र	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Phytosterols,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
	spp.]	वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Pitta Shamaka) तर कफ दोषलाई बढाउन सक्छ (Kapha Vardhaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	खटिरामा; महिनावारीको दुखाइमा; सुजन र दुखाइ निवारक; सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी	बी६ (Vitamin B6), भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यी भिटामिनहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्; खनिज: बाँसको...	LDL Cholesterol, Polyphenols and Flavonoids, Antioxidant, Lignin, Prebiotic effect
२३	**अगस्ति** [संस्कृत: अगस्त्य] [English: Sesbania grandiflora]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई उत्कृष्ट रूपमा शमन गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी श्वासप्रश्वास र आँखाका समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पिनास र रुघाखोकी (Sinusitis and Coryza) को उपचारका लागि अगस्तिका पातहरूलाई पिनेर निकालिएको रसको १-२ थोपा नाकमा हाल्ने (Nasal drops/Nasya) गरिन्छ	यसका फूल र पातहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र भिटामिन 'बी' कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) जस्तै...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Saponins, Tannins, Flavonoids, Alkaloids, Oxidative stress
२४	**धनिया** [संस्कृत: धान्यक] [English: Coriandrum sativum]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले ज्वरो नाश गर्छ, खानामा रुचि जगाउँछ, दिसा बाँध्छ, स्वर सुधार्छ र तीनवटै दोष (वात, पित्त, कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ	खाना अपच हुने, पेट फुल्ने वा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुँदा धनियाको गेडा र जिरा बराबर मात्रामा पिसेर मनतातो पानीसँग खाने चलन छ। यसले पेटको ग्यास कम गर्छ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ	हरियो धनियामा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'ए' ले आँखाको ज्योति बढाउँछ, भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बलियो बनाउँछ र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Essential oil, Linalool, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cineole and Linoleic acid, Coriandrin
२५	**पिँडालु** [संस्कृत: कच्चू] [English: Colocasia esculenta]	रस: कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई नाश गर्दछ भने पित्त दोषलाई बढाउने काम गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको पात, डाँठ र कन्दलाई परम्परागत रूपमा औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। जोर्नीको दुखाइ (Joint Pain) वा बाथ रोग (Arthritis) मा पिँडालुको पातलाई तताएर दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा बाँध्दाले दुखाइ कम हुन्छ	पिँडालु पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids and Phenolic acids, Antioxidant, Saponins and Alkaloids, Anti-inflammatory, Antimicrobial, Immune system
२६	**चिराइतो** [संस्कृत: किराततिक्त] [English: Swertia chirayita]	रस: तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Pacifies Kapha and Pitta doshas) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पुरानो ज्वरो, मलेरिया वा टाइफाइड हुँदा चिराइतोको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि ५ देखि १० ग्राम सुकेको चिराइतोलाई दुई गिलास पानीमा उमालिन्छ र पानी घटेर आधा गिलास भएपछि छानेर बिहान-बेलुका पिउने गरिन्छ	यसमा आइरन (Iron), सोडियम (Sodium), र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्। आइरनले रगतमा हेमोग्लोबिन (Hemoglobin) बढाउन मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Amarogentin and Amaroswerin, Digestive system, Mangiferin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cancer cells
२७	**चित्रक** [संस्कृत: चित्रक] [English: Plumbago zeylanica]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई हटाउँछ, दिसा बाँध्ने (Absorbent) काम गर्दछ र वात, कफ तथा पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको जरालाई मुख्य औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने चलन छ। अपच (Indigestion) र भोक नलाग्ने समस्यामा चित्रकको जराको धूलो १ देखि २ ग्राम मनतातो पानीसँग खाना खानुअघि सेवन गर्ने परम्परा छ	यसमा रहेको फाइबर (Dietary Fiber) ले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत (Constipation) हटाउन मद्दत गर्छ। यसमा क्याल्सियम, आइरन र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Plumbagin, Prostate cancer, Anticancer Properties, Extract, LDL, Hypolipidemic Action
२८	**भुइँकटहर** [संस्कृत: बहुनेत्रफल] [English: Ananas	रस: मधुर (गुलियो) र अम्ल (अमिलो) · वीर्य: शीत · विपाक:	खानामा रुचि नहुँदा वा अपच हुँदा भुइँकटहरको ताजा रस	भुइँकटहर पोषणको भण्डार हो। यसमा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Bromelain,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
	comosus]	मधुर · दोषकर्म: यसले पेटका कीराहरूलाई नष्ट गर्छ (कृमिघ्न), शरीरलाई बल प्रदान गर्छ (बल्य), वात दोषलाई नाश गर्छ, खानामा रुचि बढाउँछ, कफ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	४०-५० मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै बिरे नुन र मरिचको धुलो मिसाएर पिउनाले पाचन शक्ति बढ्छ र भोक लाग्छ। विशेषगरी बालबालिकाको पेटमा जुका वा अन्य कीरा परेमा काँचो भुइँकटहरको रस निकालेर...	शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	Active chemical compound, Anti-inflammatory, Anticoagulant, Anticancer, Flavonoids
२९	**मुङ** [संस्कृत: मुद्ग] [English: Vigna radiata]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta), वातलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्ने (Slightly increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पेट खराब हुँदा वा पखाला लाग्दा मुङको दालको झोल (Mudga Yusha) मा थोरै बिरे नुन र जिराको धुलो राखेर खुवाइन्छ। यसले पेटलाई हल्का बनाउनुका साथै शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्दछ	मुङ एक उत्कृष्ट पोषणात्मक भण्डार (Nutritional powerhouse) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Vitexin, Isovitexin, Antioxidants, Oxidative stress, Anticancer properties, Immunomodulatory effect
उपचार क्षेत्र ०४ · हृदय · रक्तचाप (Heart & Circulation) — अवयव: १८					
१	**अर्जुन** [संस्कृत: ककुभ] [English: Terminalia arjuna]	रस: कषाय (Astringent - टर्रो) · वीर्य: शीत (Cold - चिसो) · विपाक: कटु (Pungent - पिरो) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta doshas) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मुटुको स्वास्थ्य र रक्तचाप नियन्त्रणका लागि; हड्डी भाँचिदा वा चोटपटक लाग्दा; रक्तस्राव रोक्न; थकान र कमजोरी हटाउन; हृदयपोषक; रक्तचाप सन्तुलक	मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Triterpenoids, Antioxidant, Co-enzyme Q-10, Tannins and Flavonoids, Anti-inflammatory
२	**इस्कुस** [संस्कृत: कूष्माण्ड] [English: Sechium edule]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। वात दोष भएकाहरूले यसलाई अदुवा वा मरिचसँग पकाएर खानु उपयुक्त हुन्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	उच्च रक्तचाप; पिसाब पोल्ने समस्या; मिर्गौलाको पत्थरी; पेटको अल्सर र ग्यास्ट्रिक; मुटुको स्वास्थ्य; मधुमेह नियन्त्रण	भिटामिन: यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Antioxidant Effect, Flavonoids, Antihypertensive Action, Vasodilation, Anti-inflammatory Action
३	**अनार** [संस्कृत: दाडिम] [English: Punica granatum]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, गुलियो अनारले त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन गर्छ भने अमिलो अनारले वात र...	पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) को समस्या हुँदा अनारको बोक्रालाई घाममा सुकाएर पिसेको धुलो १-२ चम्चा मनतातो पानी वा दहीसँग खाँदा तुरुन्तै राहत मिल्छ। शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुँदा वा कमजोरी महसुस हुँदा दैनिक एक गिलास अनारको जुस...	अनार पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Punicalagins, Inflammation, Ellagic acid, Apoptosis, Punicic acid
४	**तिलको तेल** [संस्कृत: तिल तैल] [English: Sesamum indicum oil]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot/Warming) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात दोषलाई शमन गर्छ (वातनाशक)। यसले कफलाई पनि सन्तुलनमा राख्छ तर अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त दोष... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...	जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; कपाल र टाउकोको समस्या; मुख र दाँतको स्वास्थ्य; नवजात शिशुको मालिस; सुन्निने कम गर्ने; कीटाणुनाशक	भिटामिन: तिलको तेल भिटामिन ई को राम्रो स्रोत हो, जुन एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो। यसले छालालाई स्वस्थ राख्न र कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउन मद्दत गर्छ; खनिज: यद्यपि तेलमा खनिजको मात्रा कम हुन्छ, तर तिलको दानामा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Sesamin and Sesamolin, Lignans, Antioxidant, Oxidative stress, Sesamol, Anti-aging
५	**फापर** [संस्कृत: तित्तफापर] [English: Fagopyrum esculentum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) / केही ग्रन्थमा उष्ण (Heating)... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: कफ र पित्त	उच्च रक्तचाप र मुटुको समस्या; मधुमेह; पाचन समस्या र कब्जियत; तौल घटाउन; एन्टी-इन्फ्लामेटरी; एन्टी-अक्सिडेन्ट	भिटामिन: फापरमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex), भिटामिन के (Vitamin K), र कोलिन (Choline)	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Rutin, Bioflavonoid, Blood circulation, Quercetin, Anti-

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अधिक सेवनले वात बढाउन सक्छ (Aggravates Vata in excess)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...		पाइन्छ; खनिज: यसमा म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), कपर (Copper), फस्फोरस (Phosphorus), र आइरन (Iron) जस्ता...	inflammatory, Antioxidant
६	**राजमा** [संस्कृत: राजमाष] [English: Phaseolus vulgaris]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो रुखो (रूक्ष), वात दोष बढाउने (वातकर), रुचिकर (रुच्य), आमाको दूध बढाउने (स्तन्य) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो बिमारीपछि कमजोर भएका व्यक्तिहरूलाई राजमाको झोल (सूप) खुवाउने चलन छ। यसका लागि राजमालाई रातभरि भिजाएर, भोलिपल्ट अदुवा, लसुन र जिरा राखेर राम्ररी उमालिन्छ	राजमा पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phytohaemagglutinin - PHA, Alpha-amylase inhibitor, Blood glucose management, Anthocyanins and Flavonoids, Oxidative stress, Anticancer
७	**सदाबहार** [संस्कृत: सदापुष्पा] [English: Catharanthus roseus]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई शमन गर्दछ (Pitta-Kapha shamak) भने वात... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसका पात, फूल र जरा सबै भागहरू औषधीय रूपमा प्रयोग हुन्छन्। मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि सदाबहारको पात रोगीहरूका लागि वरदान मानिन्छ	सदाबहार मुख्यतया औषधीय वनस्पतिको रूपमा प्रयोग हुने भए तापनि यसमा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ई (Vitamin E) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) का साथै...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Vincristine and Vinblastine, Chemical compounds, Chemotherapy, Ajmalicine, Vasodilator
८	**गुग्गुल** [संस्कृत: गुग्गुलु] [English: Commiphora mukul]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र बाथ; मोटोपन र कोलेस्ट्रोल; घाउ र छालाका समस्या; श्वासप्रश्वास र खोकी	यस खोटोमा आवश्यक तेलहरू (Essential oils), एमिनो एसिड (Amino acids), र विभिन्न खनिज पदार्थहरू समावेश हुन्छन्। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidants) र फ्लाभोनोइड्स (Flavonoids) ले शरीरका कोषहरूलाई अक्सिडेटिभ तनाव...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Guggulsterones - Z and E, Hypolipidemic action, Boswellic acid, Anti-inflammatory, Metabolic rate, Anti-obesity effect
९	**लप्सी** [संस्कृत: आम्रातक] [English: Choerospondias axillaris]	रस: मधुर, अम्ल · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको दृष्टिकोणले यसले वात र पित्तलाई शमन गर्ने (हटाउने) र कफलाई बढाउने कार्य गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको फल, बोक्रा र पात सबैको औषधीय प्रयोग हुन्छ। खाना नरुच्ने वा अपच भएको अवस्थामा लप्सीको अचार वा झोल (पाउँका) बनाएर खुवाउने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। लप्सीमा भिटामिन सी (Vitamin C) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols, Flavonoids, Phenolic acids, Anti-arrhythmic, Cardioprotective action, Anticancer properties
१०	**ग्याँठ गोभी** [संस्कृत: केम्बुक] [English: Brassica oleracea var. gongylodes]	रस: मधुर (Sweet) र किञ्चित तिक्त (Slightly Bitter) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Aggravates Vata if eaten raw or in excess) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्: पाचन सुधार र कब्जियत निवारण (Digestive Health and Constipation): ग्याँठ गोभीमा प्रशस्त मात्रामा रेसा (Fiber) पाइने भएकाले यसले पाचन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछ। कब्जियतको...	भिटामिन: यो भिटामिन सीको एक प्रमुख स्रोत हो। एक कप काँचो ग्याँठ गोभीले दैनिक आवश्यकताको करिब ९३ प्रतिशत भिटामिन सी प्रदान गर्दछ। यसले छालालाई स्वस्थ राख्न, घाउ निको पार्न र फलाम (Iron) को अवशोषणमा मद्दत गर्दछ; मानसिक: मस्तिष्कको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, DNA, Anthocyanins, Cardiovascular diseases, Isothiocyanates
११	**अमला** [संस्कृत: आमलकी] [English: Phyllanthus emblica]	रस: अम्ल · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको	ग्यास्ट्रिक र पेट पोल्ने समस्या (Digestive issues and	अमला पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम ताजा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gallic acid

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		कुरा गर्दा यो त्रिदोषहर हो, जसले वात, पित्त र कफ तीनवटै दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	Gastritis) मा अमलाको चूर्णलाई मह वा घिउसँग मिसाएर खाइन्छ। एक चम्चा अमलाको धुलोमा आधा चम्चा घिउ मिसाएर मनतातो पानीसँग खाँदा पित्त शान्त हुन्छ र पाचन सुधार हुन्छ	अमलामा करिब ६०० देखि ७०० मिलिग्राम भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जुन सुन्तलाको तुलनामा २० गुणा बढी हो	and Ellagic acid, Anticancer, Anti-inflammatory, Emblicanin A and B, Tannins, Quercetin
१२	**जौ** [संस्कृत: यव] [English: Hordeum vulgare]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, तर वात दोष बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पाचन समस्या र पखाला; पिसाब पोल्ने समस्या; मोटोपन घटाउन; घाउ र सुन्निने समस्या	भिटामिन: जौ भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) विशेषगरी भिटामिन बी-६ (Vitamin B-6) र फोलेट (Folate) को राम्रो स्रोत हो; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron), र जिंक (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Beta-glucan, Blood sugar levels, LDL cholesterol, Antioxidants, Phenolic acids, Flavonoids
१३	**आरुबखडा / घिउ फल** [संस्कृत: Avocado) (माखनफलम्] [English: Persea americana]	रस: मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात-पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha in excess)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छाला र कपालको स्याहार; जोर्नीको दुखाइ; पाचन सुधार; मुटुको स्वास्थ्य; सुजन कम गर्ने; हृदय रोग प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'के' (Vitamin K), भिटामिन 'ई' (Vitamin E), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), र बी-भिटामिनहरू (विशेषगरी Folate) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्; खनिज: म्याग्नेसियम (Magnesium), तामा (Copper), र म्यांगनीज (Manganese) जस्ता...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Oleic acid, Lutein, Zeaxanthin, Phytosterols, Eye Health, UV rays
१४	**ठूलो अलैंची** [संस्कृत: स्थूला एला] [English: Amomum subulatum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिकको उपचार; खोकी र दम; वाकवाकी र बान्ता; मुखको दुर्गन्ध र गिजाको समस्या; टाउको दुखाइ; सुन्निएको कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ। साथै, राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) जस्ता भिटामिन बी कम्प्लेक्सहरू पनि पाइन्छन्; खनिज: यसमा पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant, Anti-inflammatory, Bronchodilator, Alpha-pinene and Beta-pinene, Antimicrobial, Terpineol
१५	**गुराँस** [संस्कृत: रोहीतक] [English: Rhododendron arboreum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Pitta Shamaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मुटु र कलेजोको लागि; रगतको कमी र कमजोरीमा; घाँटी दुख्ने र खोकी; टाउको दुखाइ; कलेजो संरक्षण; मुटुको स्वास्थ्य	भिटामिन: यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्छ; खनिज: गुराँसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), र म्याग्नेसियम (Magnesium)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin and Rutin, Flavonoids, Anti-inflammatory, Antioxidant, Ursolic acid, Microbes
१६	**आरुबखडा** [संस्कृत: कीवी] [English: Actinidia deliciosa]	रस: मधुर, अम्ल · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले वात र पित्तलाई शान्त पार्छ (Pacifies Vata and Pitta) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	नेपाली समाजमा कीवी फललाई एक औषधीय फलको रूपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ। विशेषगरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र पाचन प्रणालीलाई सुधार्न यसको प्रयोग व्यापक छ	कीवी एक अत्यन्तै पोषणयुक्त (Nutrient-dense) फल हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Actinidin, Proteolytic enzyme, Lutein and Zeaxanthin, Phytochemicals, Macular degeneration, Omega-3 Fatty Acids
१७	**प्याज** [संस्कृत: पलाण्डु] [English: Allium cepa]	रस: मधुर, कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले	कपाल झर्ने समस्या (Hair Fall) मा प्याजको रस	१०० ग्राम काँचो प्याजमा लगभग ४०-४२ क्यालोरी	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		कफ दोष बढाउँछ तर पित्त दोषलाई धेरै बढाउँदैन · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	निकालेर कपालको जरामा दल्नाले कपाल झर्ने समस्या कम हुन्छ र नयाँ कपाल उम्रन मद्दत गर्छ। यसमा रहेको सल्फरले कपाललाई पोषण दिन्छ	(Calories) पाइन्छ, जसले यसलाई कम क्यालोरी भएको तरकारी बनाउँछ। यसमा लगभग ८९-९०% पानी (Water) हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ	Antioxidant, Anti-inflammatory, Allyl propyl disulfide, Sulfur Compounds, Antimicrobial
१८	**चना** [संस्कृत: चणक] [English: Cicer arietinum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Balances Pitta and Kapha), वात वर्धक (Increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह नियन्त्रक; सुजन कम गर्ने; कोलेस्ट्रोल घटाउने; पाचन सुधारक	भिटामिन: चनामा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (विशेषगरी फोलेट/Folate), भिटामिन सी र भिटामिन ई पाइन्छ। फोलेट गर्भवती महिलाहरूका लागि भ्रूणको विकासमा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ; खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Apigenin, Kaempferol, Phytic acid, Antioxidant action, Anticancer properties, Saponins
उपचार क्षेत्र ०५ · मधुमेह · चयापचय (Diabetes & Metabolism) — अवयव: १८					
१	**दालचिनी** [संस्कृत: त्वक्] [English: Cinnamomum verum]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Effect on Doshas) को कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शान्त पार्छ (Pacifies Kapha and Vata) तर अत्यधिक... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा (Common Cold and Sore Throat) यसको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। एक गिलास पानीमा सानो टुक्रा दालचिनी, अदुवा, मरिच र तुलसीका पातहरू उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउँदा रुघाखोकी, बन्द नाक र घाँटीको खसखस...	यसमा विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। तलको तालिकामा दालचिनीमा पाइने प्रमुख पोषक तत्त्वहरू र तिनका फाइदाहरू प्रस्तुत गरिएको छ: यी पोषक तत्त्वहरूको सन्तुलित उपस्थितिले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cinnamaldehyde, Antioxidant, Anti-inflammatory, Eugenol, Analgesic, Antiseptic
२	**धिडो** [संस्कृत: सक्तु] [English: Traditional Nepali Porridge]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) वा उष्ण (Hot) - अन्नको प्रकार... · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अत्यधिक प्रयोगले वात (Vata) बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा...	मधुमेह नियन्त्रणका लागि; सुत्केरी महिलाका लागि; कब्जियत हटाउन; हाडजोर्नीको दुखाइ; मधुमेह व्यवस्थापन; मुटुको स्वास्थ्य	भिटामिन: कोदोमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), र फस्फोरस (Phosphorus) प्रचुर मात्रामा हुन्छ। मकैको धिडोमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी (Vitamin B-complex), र म्याग्नेसियम (Magnesium) पाइन्छ; मानसिक: तनाव न्यूनीकरण, मस्तिष्कको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chronic diseases, Antioxidant Activity, Phenolic compounds, Flavonoids, Cancer, Anti-diabetic Effect
३	**बिजयसार** [संस्कृत: बीजक] [English: Pterocarpus marsupium]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Balances Kapha and Pitta doshas) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह प्रतिरोधी; सुजन कम गर्ने; जीवाणुनाशक; कलेजोको सुरक्षा; रक्तशोधक	खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगतको कमी हुन नदिन मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव न्यूनीकरण, स्मरणशक्ति र मस्तिष्क स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Epicatechin, Insulin sensitivity, Pterostilbene, Lipid, Marsupin and Pterosupin, Anti-inflammatory
४	**चिनो** [संस्कृत: श्यामाक] [English: Echinochloa frumentacea]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह नियन्त्रण; तौल घटाउन; पाचन सुधार र कब्जियत; शरीरको जलन; मधुमेह प्रतिरोधी; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी थियामिन (Thiamine), राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) र नियासिन (Niacin) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phenolic Compounds, Flavonoids, Antioxidant, Resistant Starch, Prebiotic, Hypoglycemic Effect

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
				मद्दत गर्दछ; खनिज: चिनोमा फलाम (Iron),...	
५	**करेला** [संस्कृत: कारवेल्लक] [English: Momordica charantia]	रस: तिक्त (तीतो) र कटु (पिरो) · वीर्य: शीत (चिसो प्रभाव) वा केही ग्रन्थका अनुसार... · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह नियन्त्रणको लागि; रगत शुद्धीकरण र छालाको समस्यामा; पेटका जुका मार्न; पाचन सुधार र भोक जगाउन; मधुमेह प्रतिरोधी; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन 'ए' (Vitamin A) ले आँखाको ज्योति तेजिलो बनाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), र पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Charantin, Hypoglycemic effect, Momordicin, Antioxidants, Phenolic compounds, Metabolism
६	**जम्बु** [संस्कृत: जम्बू] [English: Syzygium cumini]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले थकाइ (श्रम), पित्तदोष, शरीरको जलन (दाह), घाँटीको समस्या (कण्ठार्ति) र तिर्खा (शोष) लाई शान्त पार्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह (Diabetes) नियन्त्रणका लागि जम्बुको बीउलाई घाममा सुकाएर पिसेको चूर्ण (Powder) अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ। बिहान खाली पेटमा एक चम्चा जम्बुको बीउको चूर्ण मनतातो पानीसँग खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा (Blood sugar level) नियन्त्रणमा रहन्छ	प्रति १०० ग्राम जम्बुमा करिब ६० किलोक्यालोरी (Calories) पाइन्छ, जसले गर्दा यो तौल नियन्त्रणमा सहयोगी हुन्छ। यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ellagic acid, Gallic acid, Anthocyanins, Jamboline, Antidiabetic Action, Insulin resistance
७	**कागुनो** [संस्कृत: चीनक] [English: Panicum miliaceum]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), वात वर्धक (Increases Vata) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	हड्डी भाँचिदा वा मर्कंदा; सुत्केरी अवस्थामा; मधुमेह नियन्त्रण; पाचन समस्या र मोटोपन; मधुमेह प्रतिरोधी; हृदय रोग प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) विशेषगरी नियासिन (Niacin - B3) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; खनिज: यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन (Iron), क्याल्सियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ferulic acid, Chlorogenic acid, Syringic acid, Antioxidants, Gluten-free, Celiac disease
८	**केराको फूल** [संस्कृत: कदलीपुष्प] [English: Musa paradisiaca flower]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha doshas)। यसले शरीरको आन्तरिक तापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	महिनावारीको समस्या; मधुमेह नियन्त्रण; सुत्केरी अवस्थामा; रक्तअल्पता; पेटको अल्सर; मधुमेह प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले छाला, आँखा र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्; खनिज: पोटासियम (Potassium),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tannins, Flavonoids, Saponins, Alkaloids, Phytochemicals, Antioxidant Activity
९	**चुत्रो** [संस्कृत: दारुहरिद्रा] [English: Berberis aristata]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	आँखा पाक्ने समस्यामा चुत्रोको जरा वा बोक्रालाई पानीमा उमालेर, त्यसलाई छानेर चिसो बनाएपछि आँखा धुने गरिन्छ। यसले आँखा पाकेको, सुन्निएको र चिलाउने समस्यालाई तुरुन्तै निको पार्छ	चुत्रोको फल भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, आइरन (फलाम), र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थ...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active chemical compound, Berberine, Alkaloid, Type 2 Diabetes, LDL, Triglycerides
१०	**अम्बा** [संस्कृत: पेरुकम्] [English: Psidium guajava]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ बढाउँछ, शुक्रधातुको वृद्धि गर्छ, वात र पित्त दोषलाई नाश गर्छ र यसको प्रभाव (वीर्य) शीतल हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज	विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and Dysentery) लाग्दा अम्बाको कलिलो पातलाई पिनेर रस निकाली १-२ चम्चा	अम्बा पोषणको भण्डार हो। यसमा सुन्तलामा भन्दा चार गुणा बढी भिटामिन सी पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Gallic acid, Active Compounds, Antidiarrheal Action, Lycopene, Anticancer

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		प्रकृतिमा हितकर	पिउने चलन छ		Properties
११	**कोदोको ढिंडो** [संस्कृत: मधूली] [English: Eleusine coracana]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ भने वात दोषलाई सामान्य रूपमा बढाउन सक्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी शारीरिक कमजोरी हटाउन र सुत्केरी महिलाहरूलाई तागत दिन यसको प्रयोग व्यापक छ। सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूलाई दूध र क्याल्सियमको कमी हुन नदिन कोदोको खोले वा ढिंडो घिउसँग खुवाउने परम्परा छ	कोदो पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। चामल र गहुँको तुलनामा यसमा धेरै गुणा बढी पौष्टिक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols and Tannins, Phytic acid, Gluten-free, Celiac disease
१२	**कोदो** [संस्कृत: रागी] [English: Eleusine coracana]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ (Kapha-Pitta pacifying), तर अत्यधिक रूक्ष… · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी महिलाको शारीरिक ऊर्जा र दूधको मात्रा बढाउन कोदोको खोले (पातलो जाउलो) घिउ हालेर खुवाउने परम्परा छ। यसले शरीरलाई न्यानो राख्न र छिटो निको हुन मद्दत गर्छ	कोदो एक 'सुपरफुड' (Superfood) हो, जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने थुप्रै पोषक तत्वहरू भरिपूर्ण मात्रामा पाइन्छन्। सबै अन्नहरूमध्ये कोदोमा सबैभन्दा बढी क्याल्सियम (Calcium) पाइन्छ, जुन करिब ३४४ मि.ग्रा. प्रति १०० ग्राम हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phenolic acids, Tannins, Flavonoids, Phytochemicals, Antioxidant, Colon cancer
१३	**सिमी** [संस्कृत: राजमाष] [English: Phaseolus vulgaris]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यो रूखो (Dry), वात दोष बढाउने, रुचि जगाउने, आमाको दूध बढाउने (Galactagogue) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने… · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शरीरमा रगतको कमी हुँदा वा कमजोरी महसुस हुँदा सिमीको गेडालाई उमालेर त्यसमा घिउ र सख्खर (Jaggery) मिसाएर खाने चलन छ। यसले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा प्रदान गर्दछ र रगत बढाउन मद्दत गर्दछ	सिमी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Anthocyanins, Tannins, Phenolic acids, Phaseolamin, Weight management
१४	**रहर** [संस्कृत: आढकी] [English: Cajanus cajan]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: पित्त र कफ शामक (Pacifies Pitta and Kapha), वात वर्धक (Increases Vata) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	मुखको घाउ; स्तनपान गराउने आमाको लागि; विषालु कीराले टोकेमा; अपच र पखाला	रहरको दाल पोषणको उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन, खनिज, प्रोटिन र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Saponins, Stilbenes, Anti-inflammatory action, Pinostrobin, Cajanin
१५	**गहत** [संस्कृत: कुलत्थ] [English: Macrotyloma uniflorum]	रस: कषाय (टर्रो - Astringent) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले दम (Asthma), खोकी (Cough), कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग मिर्गौला र मूत्रनलीको पत्थरी (Kidney and urinary tract stones) फाल्नको लागि गरिन्छ। यसलाई 'अश्मरी भेदक' (Stone breaker) को रूपमा चिनिन्छ	गहत पोषणको एक भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई सुदृढ बनाउन मद्दत गर्दछन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Polyphenols, Flavonoids, Quercetin, Kaempferol, Myricetin, Anti-urolithiatic
१६	**घ्युकुमारी** [संस्कृत: कुमारी] [English: Aloe barbadensis]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो मधुर, शरीरलाई पुष्ट गर्ने (बृंहणी), बल प्रदान गर्ने (बल्या), शुक्रधातु बढाउने (वृष्या) तथा वात दोष र विषलाई नष्ट… · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	आगोले पोलेको वा धारिलो हतियारले काटेको ठाउँमा घ्युकुमारीको ताजा गुदी (Gel) निकालेर सिधै लगाउनाले दुखाइ कम हुन्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ। यसले सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ	घ्युकुमारी केवल औषधि मात्र नभई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत पनि हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने ७५ भन्दा बढी सक्रिय तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Aloin, Aloe-emodin, Acemannan, Wound healing, Immunomodulation, Laxative
१७	**बोडी** [संस्कृत: राजमाष] [English: Vigna unguiculata]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो रुखो (Dry), वात दोष बढाउने, रुचि जगाउने, आमाको दूध बढाउने (Galactagogue) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने… · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी (General Weakness) भएको अवस्थामा, विशेषगरी सुत्केरी महिला वा बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई बल प्रदान गर्न बोडीको झोल (Soup) खुवाउने चलन छ। उसिनेको बोडीमा घिउ र सख्खर (Jaggery) मिसाएर खाँदा शरीरमा ऊर्जा र स्टामिना…	बोडी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Palmitic acid, Linoleic acid, Oleic acid, Flavonoids, Tannins, Anti-inflammatory Action
१८	**लिची** [संस्कृत: लीची] [English:	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत ·	गर्मी मौसममा हुने पेटको	लिची एक अत्यन्त पौष्टिक	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
	Litchi chinensis]	विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को सन्दर्भमा यसले विशेषगरी पित्त दोषलाई शमन गर्छ (Pitta-shamaka) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	गडबडी, पखाला र अपचमा लिचीको सेवन लाभदायक मानिन्छ। यसको बीउको चूर्ण (१-२ ग्राम) मनतातो पानीसँग खाँदा पखाला (Diarrhea) र आन्द्राका कीरा (Intestinal worms) नष्ट गर्न मद्दत गर्छ	फल हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्। लिची भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो	तत्त्व: Polyphenols, Antioxidant Effect, Fatty liver disease, Hepatoprotective, Pancreatic lipase, Obesity
उपचार क्षेत्र ०६ · हाडजोर्नी · मांसपेशी (Joints, Bones & Muscle) — अवयव: २६					
१	**अस्रो** [संस्कृत: अर्क] [English: Calotropis gigantea]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Balances Kapha and Vata doshas)। यसको उष्ण गुणले वात र कफलाई शान्त पार्छ भने पित्त दोषलाई बढाउँछ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र सुजन; छालाका रोगहरू; काँडा वा सिसा बिझेमा; घाउ र खटिरा; बाथ र जोर्नी रोग; श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या	अस्रोलाई खानाको रूपमा प्रयोग नगरिने हुनाले यसमा परम्परागत अर्थमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन वा भिटामिन जस्ता पोषक तत्त्वहरूको खोजी गरिँदैन। तर, यसमा शरीरलाई औषधीय लाभ प्रदान गर्ने विभिन्न फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Calotropis gigantea, Calotropin, Uscharin, Calotoxin, Calactin, Pro-inflammatory cytokines
२	**कपूर** [संस्कृत: कर्पूर] [English: Cinnamomum camphora]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) र मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (कफपित्तशामक)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	दाँतको दुखाइ; रुघाखोकी र छाती घ्यारघ्यार हुने समस्या; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; छाला चिलाउने र दाद; कपालको चाया र जुम्रा; पेट दुख्ने समस्या	मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण, स्मरणशक्ति र एकाग्रता, मुड सुधार	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Camphor, Cineole, Pinene, Borneol, Analgesic Effect, Respiratory Relief
३	**दशमूल** [संस्कृत: दशमूल] [English: Ten-root Ayurvedic compound]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले मुख्य रूपमा वात दोषलाई शान्त पार्छ (Vata pacifying), तर समग्रमा यसले... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जाडो महिनामा वा शरीरमा चिसो पसेको बेला यसको प्रयोग अत्यधिक हुन्छ। सुत्केरी स्याहार (Postpartum Care) मा सुत्केरी महिलाहरूलाई शारीरिक कमजोरी हटाउन, पाठेघरलाई सफा गर्न र सुन्निने समस्या कम गर्न दशमूलको काढा नियमित रूपमा खुवाइन्छ	दशमूल दस विभिन्न जडीबुटीहरूको मिश्रण भएकोले यसमा विविध प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। भिटामिन र खनिज (Vitamins and Minerals) को सन्दर्भमा, यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Aegenine, Marmelosin, Diosgenin, Solasodine, Scientific Research, Neuroprotective
४	**महायोगराज गुग्गुल** [संस्कृत: महायोगराज गुग्गुलु] [English: Commiphora mukul]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent), कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात (Vata) र कफ (Kapha) दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ, तर यसको उष्ण प्रकृतिका कारण पित्त (Pitta) दोषलाई भने... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...	जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोगका लागि; पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिकका लागि; स्नायु र नसाको समस्याका लागि	भिटामिन: यसमा अमला (Amla) समावेश हुने भएकाले यो भिटामिन सी (Vitamin C) को राम्रो स्रोत हो। साथै, यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), र म्याग्नेसियम (Magnesium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Guggulsterones - E and Z, Anti-inflammatory action, Arthritis, Lipid-lowering effect, LDL, Triglycerides
५	**त्रिवृत** [संस्कृत: एरण्ड] [English: Ricinus communis]	रस: मधुर, कटु, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) दृष्टिकोणले यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत (Constipation) को समस्यामा एरण्डको तेल सबैभन्दा सुरक्षित र प्रभावकारी विरेचक (Laxative) मानिन्छ। राति सुत्नुअघि एक गिलास मनतातो दूध वा पानीमा एकदेखि दुई चम्चा एरण्डको तेल मिसाएर पिउनाले पुरानो भन्दा पुरानो कब्जियत पनि निको...	यद्यपि एरण्डको बीउलाई सीधै खाइँदैन, यसबाट निकालिएको तेल र अन्य भागहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। फ्याटी एसिड (Fatty Acids) को सन्दर्भमा, एरण्डको तेलमा लगभग ९० प्रतिशत 'रिसिनोलिक एसिड' हुन्छ, जुन एक अद्वितीय...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ricinoleic Acid, Antioxidant Activity, Phenolic compounds, Flavonoids, Oxidative stress, Antidiabetic Potential
६	**सिमाली** [संस्कृत: निर्गुण्डी] [English: Vitex negundo]	रस: कटु (Pungent), तिक्त	जोर्नीको दुखाइ र सुन्निएको;	मानसिक: स्मरणशक्ति र	सक्रिय/वैज्ञानिक

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		(Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र कफ शामक (Pacifies Vata and Kapha doshas) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र दम; घाउ र खटिरा; पिनास र टाउको दुखाइ; सुन्निने र दुखाइ कम गर्ने; कीटाणुनाशक	एकाग्रता, तनाव र चिन्ता व्यवस्थापन	तत्त्व: Alkaloids, Nishindine, Flavonoids, Phenol, Vitamin C, Antioxidant
७	**तोरीको पिना / तोरीको खोल** [संस्कृत: पिण्याक] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा तोरीको पिना (पिण्याक) को गुण र दोषहरूको विस्तृत वर्णन गरिएको पाइन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले गर्दा यो विशेषगरी दुखाइ र सुन्निने समस्यामा प्रभावकारी मानिन्छ। जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and Joint Pain) को समस्या हुँदा तोरीको पिनालाई थोरै पानी वा तोरीको तेलमा मिसाएर तताउने र त्यसको लेप (Poultice)...	यद्यपि तोरीको पिना मानिसको प्रत्यक्ष आहार होइन, तर कृषि र पशुपालनको माध्यमबाट यसले मानव पोषणमा अप्रत्यक्ष रूपमा ठूलो योगदान पुऱ्याउँछ। यसमा उच्च मात्रामा पोषक तत्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Antimicrobial, Antifungal, Omega-3 Fatty Acids, Inflammation, Phenolic compounds
८	**सिस्नु** [संस्कृत: वृश्चिकाली] [English: Urtica dioica]	रस: तिक्त (तीतो - Bitter), कषाय (टर्रो - Astringent) · वीर्य: उष्ण (तातो - Hot) · विपाक: कटु (पिरो - Pungent) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), तर पित्त बढाउन सक्छ (May increase Pitta in excess)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	सुन्निने कम गर्ने; पिसाब खुलाउने; मधुमेह प्रतिरोधी; प्रोस्टेट ग्रन्थिको उपचार; एलर्जी प्रतिरोधी	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A), भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'के' (Vitamin K) र भिटामिन 'बी' समूह (B-complex vitamins) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन 'सी' ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन 'के' ले रगत जम्ने...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Rutin, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Histamine, Serotonin
९	**अजमोद** [संस्कृत: अजमोदा] [English: Apium graveolens]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफवातशामक), तर पित्त दोष बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र बाथ; अपच र ग्यास्ट्रिक; महिनावारीको दुखाइ; रुघाखोकी र दम; पाचन प्रणालीमा प्रभाव; मूत्र प्रणालीमा प्रभाव	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सी र भिटामिन के पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन के ले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ; खनिज: यसमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Apiol, Limonene, Selinene, Volatile oils, Phthalides, Anti-inflammatory action
१०	**अदुवा** [संस्कृत: शुण्ठी/आर्द्रक] [English: Zingiber officinale]	रस: कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: मधुर (गुलियो) - सुकेको अदुवाको; कटु... · दोषकर्म: कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ (घटाउँछ), तर पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी खसखस गर्दा; अपच र ग्यास्ट्रिकको समस्यामा; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइमा; वाकवाकी र बान्ता आउँदा; श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग; बाथ रोग	भिटामिन: भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी६ (Vitamin B6), र नियासिन (Niacin); खनिज: पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), म्याङ्गनिज (Manganese), र तामा (Copper); यसमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर (Fiber) र केही मात्रामा प्रोटिन...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Gingerol, Shogaol, Paradol, Antioxidant, Anti-inflammatory, Anticancer
११	**सजिवन / कोसे साग** [संस्कृत: शिग्रु] [English: Moringa oleifera]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata), पित्त वर्धक (Increases Pitta in excess) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र बाथ रोग; उच्च रक्तचाप नियन्त्रण; रक्तअल्पता; पाचन समस्या र पेटका कीरा; घाउ र खटिरा; सुन्निने कम गर्ने	भिटामिन: यसमा सुन्तलामा भन्दा बढी भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। त्यस्तै, गाजरमा भन्दा बढी भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ जसले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: सजिवनमा दूधमा भन्दा बढी...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Quercetin, Antioxidant, Cardioprotective, Chlorogenic acid, Isothiocyanates, Anti-inflammatory
१२	**पद्मचाल** [संस्कृत: आम्लवेतस] [English: Rheum australe]	रस: अम्ल, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म:	विशेषगरी पेटका समस्या, छालाका रोग र जोर्नी	पद्मचाल औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणका	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Emodin and

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		यसले पित्त बढाउँछ भने वात र कफ दोषलाई शमन गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	दुखाइमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। कब्जियत र पेटको समस्या (Constipation and Digestive issues) को उपचारमा पञ्चालको जराको धूलो (१-२ ग्राम) मनतातो पानीसँग राति सुत्नुअघि खाँदा यसले...	दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसको डाँठ र जरामा विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	Chrysophanol, Anthraquinone, Laxative, Antibacterial, Rhein, Anti-inflammatory
१३	**धतुरो** [संस्कृत: धत्तूर] [English: Datura stramonium]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: धतुरोले मद (नशा) उत्पन्न गर्छ, अनुहारको कान्ति बढाउँछ, जठराग्नि (पाचन शक्ति) प्रदीप्त गर्छ र वात दोष बढाउँछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको बाह्य प्रयोग बढी सुरक्षित र प्रभावकारी मानिन्छ। जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Joint Pain and Inflammation) मा धतुरोको पातलाई तोरीको तेलमा तताएर वा यसको पातको रस निकालेर दुखेको वा सुन्निएको जोर्नीमा दल्नाले दुखाइ कम हुन्छ	यद्यपि, वैज्ञानिक विश्लेषण (Proximate analysis) अनुसार यसमा केही आधारभूत तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गरी शरीरका कोषहरूलाई क्षति हुनबाट जोगाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Tropane alkaloids, Atropine, Pupil dilation, Scopolamine, Motion sickness, Preoperative sedation
१४	**कौसो** [संस्कृत: इन्द्रवारुणी] [English: Citrullus colocynthis]	रस: तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (कफ र पित्तलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कडा कब्जियत र पेट सफा गर्न; मधुमेह नियन्त्रण; जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या; छालाका रोग र घाउ; विरेचक प्रभाव; मधुमेह प्रतिरोधी	खनिज: यसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, आइरन र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता रोक्न मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण, मेध्य प्रभाव	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cucurbitacins, Cucurbitacin E, Cucurbitacin B, Anti-tumor/Anti-cancer, Glycosides, Colocynthin
१५	**तोरीको बीउ** [संस्कृत: राजिकाबीज] [English: Brassica juncea]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्दछ, तर रक्तपित्त (रगत र पित्त सम्बन्धी विकार) र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई बढाउँछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र छाती घ्यारघ्यार हुँदा (Cold and Congestion) तोरीको तेलमा लसुन र मेथी फुराएर मनतातो बनाएपछि त्यसले छाती, पिठ्युँ र पैतालामा मालिस गर्दा जमेको कफ पग्लिन्छ र रुघाखोकीबाट छिटो आराम मिल्छ। जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ (Joint and...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Sinigrin, Glucosinolate, Allyl isothiocyanate, Anticancer, Anti-inflammatory, Flavonoids
१६	**तोरी** [संस्कृत: सर्षप] [English: Brassica juncea]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: तर यसले कफ र वात दोषलाई नष्ट गर्दछ, शुक्र धातुलाई कम गर्दछ, र चिलाउने (कण्डु) तथा छालाका डाबर (कोठ) जस्ता रोगहरूलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र छातीको घ्यारघ्यार (Cold and Congestion) हुँदा तोरीको तेलमा लसुनका पोटी र मेथी फुराएर तताउने चलन छ। उक्त मनतातो तेलले छाती, घाँटी र पैतालामा मालिस गर्दा रुघाखोकी र कफ जमेको समस्याबाट तुरुन्त राहत मिल्छ	तोरी पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू पाइन्छन् जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्दछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Isothiocyanates, Anti-cancer, Sinapine and Sinapic acid, Antioxidant, Oxidative stress
१७	**गन्धे झार** [संस्कृत: भूतृण] [English: Cymbopogon citratus]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले वात र कफ दोषलाई शमन गर्दछ (वातकफशामक), तर उष्ण र तीक्ष्ण गुणका कारण यसले... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी लाग्दा वा ज्वरो आउँदा गन्धे झारको पातलाई पानीमा उमालेर बाफ लिने वा त्यसको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ। यसका लागि ३-४ वटा गन्धे झारका ताजा वा सुकेका पातहरूलाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर मह वा अदुवा...	प्रति १०० ग्राम गन्धे झारमा करिब ९९ क्यालोरी ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (जस्तै: फोलेट, पाइरिडोक्सिन, थियामिन) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Citral, Antibacterial, Antifungal, Anticancer, Geraniol and Neral, Antioxidant
१८	**तोरीको तेल** [संस्कृत: सर्षप तैल] [English: Brassica juncea oil]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्छ	रुघाखोकी र छातीको घ्यारघ्यार (Cold, Cough and Chest Congestion) भएको अवस्थामा तोरीको	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। तोरीको तेलमा	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Allyl isothiocyanate, Antibacterial,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		(Pacifies Kapha and Vata) भने पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	तेलमा लसुनका केही पोटी र अलिकति ज्वानो फुराएर मनतातो बनाएपछि त्यसले छाती, पिठ्यूँ र पैतालामा मालिस गर्न गरिन्छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गरी जमेको...	मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Monounsaturated fatty acids - MUFA) र पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याटी एसिड (Polyunsaturated fatty acids - PUFA) को सन्तुलित...	Antifungal, Glucosinolates, Anticarcinogenic, Erucic Acid
१९	**खुर्सानी** [संस्कृत: कटुवीरा] [English: Capsicum annuum]	रस: कटु · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरको बोसो (मेद) घटाउँछ, आँखा र निद्राको लागि त्यति राम्रो मानिँदैन, मन्द अग्नि (कमजोर पाचन) लाई हटाउँछ, हैजा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो मौसममा रुघाखोकी लाग्दा वा नाक बन्द हुँदा तातो झोल (जस्तै: गेडागुडीको रस वा कुखुराको सुप) मा अलिकति खुर्सानीको धुलो वा डल्ले खुर्सानी राखेर पिउने चलन छ। यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गराई बन्द नाक खुलाउन र घाँटीको खसखस कम गर्न मद्दत गर्छ	हरियो र रातो खुर्सानी भिटामिन सी (Vitamin C) को उत्कृष्ट स्रोत हो। यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन, घाउ छिटो निको पार्न र फलाम (Iron) को अवशोषणमा मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Capsaicin, Metabolism, Obesity, Capsanthin, Luteolin, Cancer
२०	**अगरु** [संस्कृत: अगरु] [English: Aquilaria agallocha]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने, तर पित्त दोष बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या; जोर्नी र हाडको दुखाइ; छालाका समस्याहरू; कान र आँखाको दुखाइ; चूर्ण; तेल	अगरुको पातबाट बनाइएको चियामा पोलिसेकराइड्स (Polysaccharides), एमिनो एसिड (Amino acids), र पोलिफेनोल्स (Polyphenols) जस्ता महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू हुन्छन्। यसका साथै, यसमा भिटामिनहरू (Vitamins) र तामा (Copper) तथा जस्ता...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: N-trans-feruloyltyramine, Octahydrocurcumin, Epoxides, Sesquiterpenes, Anti-inflammatory, Neuroprotective
२१	**सिलाम** [संस्कृत: भृंगजीरा] [English: Perilla frutescens]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसको सुगन्धित र उष्ण प्रकृतिका कारण यसलाई वात र कफ दोष शमन गर्न प्रयोग गरिन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको दाना, पात र तेलको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। रुघाखोकी र दम (Cold, Cough and Asthma) को समस्यामा सिलामको दानालाई भुटेर पिसेको धुलोलाई महसँग मिसाएर खाँदा निकै राहत मिल्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। सिलामको दाना र तेल ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (Omega-3 Fatty Acids) विशेषगरी अल्फा-लिनोलेनिक एसिड (Alpha-linolenic acid - ALA) को उत्कृष्ट स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Rosmarinic Acid, Anti-inflammatory, Neuroprotective, Perilladehyde, Antimicrobial, Anxiolytic
२२	**भङ्गको बीउ** [संस्कृत: भङ्गबीज] [English: Cannabis sativa]	रस: तिक्त (Bitter - तीतो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पित्त दोष बढाउँछ, अत्यधिक प्रयोगले मोह (नशा) उत्पन्न गर्छ, बोली लरबराउने बनाउँछ र जठराग्नि (पाचन अग्नि) लाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न र जोर्नी दुख्ने समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। खानामा अरुचि हुँदा वा भोक नलाग्दा भङ्गको बीउलाई भुटेर, नुन, खुर्सानी र कागतीको रस मिसाएर अचार बनाई खानाले पाचन शक्ति (Digestive...	भङ्गको बीउ पोषणको एक उत्कृष्ट र पूर्ण स्रोत हो। यसलाई 'सुपरफुड' (Superfood) को रूपमा पनि लिइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Edestin, Albumin, Phenolic compounds, Tocopherols, GLA, Prostaglandins
२३	**चामलको भुस** [संस्कृत: तुष] [English: Oryza sativa bran]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Kapha and Vata dosha) कार्य गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको सबैभन्दा प्रचलित प्रयोग दुखाइ कम गर्न र सुन्निएको घटाउन गरिन्छ। यसको लागि चामलको भुसलाई तावामा तताएर सुतीको कपडामा पोको पारी दुखेको ठाउँमा सेक्ने (Fomentation) गरिन्छ	चामलको भुस पोषणको भण्डार हो। धानको सम्पूर्ण पोषणको करिब ६० प्रतिशत हिस्सा यसै भुसमा रहेको हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Nutraceutical, Gamma-oryzanol, Active compound, Menopause, Ferulic acid, Antioxidant
२४	**रायोको साग** [संस्कृत: राजिका] [English: Brassica juncea]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले शरीरमा जलन र पित्त बढाउँछ भने कफ दोष, पेटको डल्लो (Gulma), पेटका कीरा	जाडो महिनामा हुने बाथको दुखाइ वा जोर्नीको दुखाइमा (Joint and Muscle Pain) रायोको सागको नियमित सेवनले निकै फाइदा गर्छ।	रायोको साग पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख भिटामिन र खनिज	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Glucosinolates, Isothiocyanates, Anticarcinogenic,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		(Worms) र घाउ (Ulcers) लाई निको पार्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको बीउको तेललाई मनतातो बनाएर दुखेको ठाउँमा मालिस गर्दा रक्तसञ्चार बढ्छ र दुखाइ कम हुन्छ	पदार्थहरू पाइन्छन्	Allyl isothiocyanate, Antibacterial, Anti-inflammatory
२५	**बेसार** [संस्कृत: हरिद्रा] [English: Curcuma longa]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ र वात शामक (कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटी दुख्दा; घाउ र चोटपटक लाग्दा; सुन्निएको र जोर्नी दुख्दा; पेटको समस्यामा; सुन्निने समस्या कम गर्ने; जीवाणुनाशक	भिटामिन: बेसारमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन ई (Vitamin E) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले छालालाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छन्; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium),...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Curcumin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Anticancer properties, Cardiovascular health, Blood vessels
२६	**ताम्रजल** [संस्कृत: ताम्र जल] [English: Copper-infused water]	रस: कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (त्रिदोष सन्तुलन गर्ने)। विशेष गरी कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेष गरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसलाई अचुक औषधिको रूपमा लिइन्छ। राति सुतुअघि तामाको लोटा वा गाग्रीमा सफा पानी भरेर राख्ने र बिहान उठ्ने बित्तिकै मनतातो वा सामान्य तापक्रमको उक्त पानी १ देखि २ गिलास खाली पेटमा पिउने...	ताम्रजल आफैँमा कुनै क्यालोरी वा म्याक्रोन्युट्रिएन्ट (Macronutrient) युक्त पेय होइन, तर यसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने सूक्ष्म पोषक तत्त्व (Micronutrient) प्रदान गर्छ। तामाको भाँडोमा ८-१० घण्टा पानी राख्दा पानीमा तामाका...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Oligodynamic Effect, Alkaline Water, pH, Acidity, American Cancer Society, Blood pressure
उपचार क्षेत्र ०७ · छाला · कपाल (Skin & Hair) — अवयव: १८					
१	**भृङ्गराज** [संस्कृत: भृङ्गराज] [English: Eclipta prostrata]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, जसलाई कफवातशामक भनिन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कपाल झर्ने र फुल्ने समस्यामा भृङ्गराजलाई कपालको राजा मानिन्छ। यसको ताजा पातलाई पिनेर निकालिएको रसलाई नरिवल वा तिलको तेलमा पकाएर भृङ्गराज तेल तयार गरिन्छ	भृङ्गराज औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hepatoprotective, Ecliptine, Alkaloid, Saponins and Flavonoids, Antioxidant, Coumestans
२	**चिउरी** [संस्कृत: मधूक] [English: Diploknema butyracea]	रस: मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छाला फुटेको उपचार; हाडजोर्नी र बाथको दुखाइ; घाउ र पोलेको उपचार; जुकाको सङ्क्रमण; अनुहारको दाग; सुन्निएको र दुखाइ कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Ascorbic acid) र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन सहयोग गर्छन्; खनिज: चिउरीमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium), म्याग्नेसियम (Magnesium), र जिङ्क...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Properties, Flavonoids, Quercetin, Kaempferol, Oxidative stress, Anti-inflammatory Effect
३	**सालधूप** [संस्कृत: राल] [English: Shorea robusta]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Pitta pacifying) कार्य... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	घाउ र चोटपटक (Wounds and Injuries) को उपचारमा सालधूपलाई पिनेर धूलो बनाई तोरीको तेल वा घिउमा मिसाएर मलम (Ointment) तयार गरिन्छ। यस मलमलाई काटिएको, कोरिएको वा निको नभएको घाउमा लगाउँदा घाउ छिटो पुरिन्छ र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ	सालधूप मुख्यतया एक खोटो (Resin) भएकोले यसमा भिटामिन र खनिजहरूको मात्रा सामान्य खाद्यपदार्थमा जस्तो धेरै हुँदैन। यद्यपि, यसमा शरीरलाई फाइदा पुर्याउने केही महत्त्वपूर्ण फाइटोकेमिकल्स (Phytochemicals) र सूक्ष्म पोषक...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Scientific Action, Health Benefit, Ursolic Acid, Anti-inflammatory, Anticancer
४	**रिठा** [संस्कृत: अरिष्टक] [English: Sapindus mukorossi]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले	यसको प्रयोग विशेषगरी छाला र कपालको समस्या समाधान गर्न गरिन्छ।	यद्यपि रिठालाई मुख्यतया आहारको रूपमा प्रयोग गरिँदैन, तर यसको फल र	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Oleanane, Dammarane,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		वात दोषलाई जित्छ (नाश गर्छ) र यो पचनमा हलुका (लघु) हुन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कपालको समस्या र चाया (Dandruff and Hair problems) हटाउन रिठाको प्रयोग निकै लोकप्रिय छ	गेडामा विभिन्न महत्त्वपूर्ण रासायनिक तत्त्वहरू र पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	Tirucallane, Triterpenoid Saponins, Antimicrobial, Anticancer
५	**मजिठो** [संस्कृत: मञ्जिष्ठा] [English: Rubia manjith]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Kapha-Pitta Shamaka)। विशेषगरी रगतमा रहेको दूषित... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र...	डन्डीफोर र छालाको समस्या; रगत शुद्धीकरण; घाउ र खटिरा; महिनावारीका समस्या; जोर्नी दुखाइ; रक्तशोधक र चर्मरोग नाशक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) को केही मात्रा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउन, कोलाजेन (Collagen) निर्माण गर्न र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ; खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Purpurin, Manjistin, Alizarin, Rubiadin, Antimicrobial Effect, Bacteria and Fungi
६	**मह** [संस्कृत: मधु] [English: Apis mellifera product]	रस: मुख्य रूपमा मधुर (Sweet) र सहायक रसको रूपमा कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेष गरी कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्दछ। तर यसको रुक्ष गुणका कारण अधिक मात्रामा सेवन गर्दा यसले वात दोष बढाउन... · शीत वीर्य;...	रुघाखोकी र घाँटीको खसखस; तौल घटाउन र मोटोपन नियन्त्रण; घाउ, खटिरा र पोलेको ठाउँमा; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन; अनुहारको चमक बढाउन र छालाको स्याहार; रक्तअल्पता	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै राइबोफ्लेभिन, नियासिन, प्यान्टोथेनिक एसिड र भिटामिन सी (Vitamin C) सूक्ष्म तर महत्त्वपूर्ण मात्रामा पाइन्छ; खनिज: महमा क्याल्सियम (Calcium), फलाम (Iron), पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Phenolic acids, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cough Suppressant, WHO
७	**नारिवल तेल** [संस्कृत: नारिकेल तैल] [English: Cocos nucifera oil]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Vata and Pitta) काम गर्छ तर यसको... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्यामा शुद्ध नारिवल तेललाई हल्का मनतातो बनाएर त्यसमा थोरै कपुर (Camphor) मिसाएर टाउकोमा मालिस गर्ने चलन छ। यसले चाया (Dandruff) हटाउनुका साथै कपालको जरालाई बलियो बनाउँछ	नारिवल तेल मुख्यतया बोसो (Fat) ले बनेको हुन्छ र यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र फाइबर हुँदैन। यसमा पाइने विशेष प्रकारको बोसो (MCTs) ले शरीरमा बोसो जम्मा हुन नदिई तुरुन्तै ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले यो स्वास्थ्यको लागि...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lauric Acid, Active compound, Monolaurin, Antimicrobial, LCFAs, MCTs
८	**कैशोर गुग्गुल** [संस्कृत: Kaishore Guggulu] [English: Commiphora wightii formulation]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Vata-Pitta Shamaka)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	वातरक्त को लागि; छालाका रोगहरू; घाउ र खटिरा; वातरक्त र जोर्नी दुखाइ; छालाको स्वास्थ्य; पाचन प्रणाली	भिटामिन: यसमा रहेको अमला भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र कोषहरूको मर्मत गर्दछ; खनिज: गुग्गुल र अन्य जडीबुटीहरूमा क्याल्सियम, आइरन र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डी र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Guggulsterones, Anti-inflammatory, Hypolipidemic, Antioxidant Effect, Polyphenols, Tannins
९	**केराउ** [संस्कृत: कलाय] [English: Pisum sativum]	रस: मधुर (गुलियो), कषाय (टर्रो) · वीर्य: शीत (चिसो) · विपाक: मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: कफ र पित्तलाई शमन गर्ने (घटाउने), तर वात दोषलाई अत्यधिक बढाउने (वातल)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पोलेको घाउमा; अनुहारको चमक बढाउन; रक्तस्राव रोक्न; कफ र पित्तको समस्यामा; दाहप्रशमन; रक्तशोधक	भिटामिन: केराउमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन के (Vitamin K) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) विशेषगरी फोलेट (Folate) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने भिटामिन के...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant Action, Polyphenols, Flavonoids, Oxidative stress, Blood Pressure Regulation, Hypertension
१०	**रिठ्ठा** [संस्कृत: अरिष्टक] [English: Sapindus mukorossi]	रस: तिक्त (Bitter), कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ	कपाल र छालाको समस्या; विष निवारण; श्वासप्रश्वासको समस्या; सुन्निने कम गर्न; कीटाणुनाशक; कफनाशक	मानसिक: मस्तिष्क स्वास्थ्य, तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key Active Chemical Compounds,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (वातकफशामक), तर उष्ण वीर्य भएकोले पित्त दोषलाई बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर			Triterpenoid Saponins, Mukorozi saponins, Surfactant, Anti-inflammatory, Anti-tumor
११	**घिउ** [संस्कृत: घृत] [English: Butyrum depuratum]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोष, विष, उन्माद (Insanity), क्षयरोग र ज्वरोलाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूमा यसको प्रयोग विशिष्ट तरिकाले गरिन्छ। सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस (Dry Cough and Sore Throat) को समस्या हुँदा एक चम्चा तातो घिउमा थोरै मरिचको धुलो र मह मिसाएर खाने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Butyric Acid, Short-chain fatty acid, Colon cancer, Antioxidant Properties, Cholesterol Balance, LDL
१२	**कागती** [संस्कृत: निम्बू/जम्बीर] [English: Citrus limon]	रस: अम्ल (Sour - अमिलो) · वीर्य: उष्ण (Hot - तातो) · विपाक: अम्ल (Sour - अमिलो) · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka), तर यसको अत्यधिक सेवनले पित्त दोष बढाउन सक्छ (Pitta... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	अपच र ग्यास्ट्रिक; रुघाखोकी र घाँटी दुख्ने; मोटोपन घटाउन; छालाको समस्या; कपालको चाया; वाकवाकी लाग्ने	भिटामिन: लगभग ५३ मिलिग्राम। यो एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोषिकाको मर्मत (Cell repair), घाउ निको पार्न र छालाको लचकता कायम राख्ने कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा मद्दत गर्छ; म्याग्नेसियम (Magnesium), आइरन (Iron) र कपर (Copper)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Citric Acid, Renal calculi, Limonene, Essential oil, Anti-cancer, Anti-inflammatory
१३	**लोध्र** [संस्कृत: लोध्र] [English: Symplocos racemosa]	रस: कषाय (Astringent - टर्रो) · वीर्य: शीत (Cold - चिसो) · विपाक: कटु (Pungent - पिरो) · दोषकर्म: कफ-पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta doshas)। यसले विशेषगरी बढेको पित्तलाई शान्त पार्न र कफलाई सन्तुलनमा राख्न... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज...	सेतोपानी बग्ने समस्या; अनुहारको डन्डीफोर र दाग; गिजाबाट रगत आउने समस्या; घाउ र चोटपटक; आँखाको समस्या; प्रजनन् स्वास्थ्य	खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र आइरन (Iron) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्, जसले हड्डीको विकास गर्न, मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र रगतको कमी (Anemia) हुन नदिन मद्दत गर्छन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण,...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key active chemical compounds, Loturine, Colloturine, Loturidine, Alkaloids, Glycosides
१४	**गोलभेँडा** [संस्कृत: रक्तफलम्] [English: Solanum lycopersicum]	रस: मधुर (Sweet) र अम्ल (Sour) · वीर्य: उष्ण (Heating) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्ने (Vata-Kapha pacifying), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त दोष (Pitta dosha) बढाउने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रक्तस्राव रोक्न; पाचन सुधार र भोक जगाउन; छालाको चमक र सौन्दर्यका लागि; तौल घटाउन; सुजन कम गर्न; कीटाणुनाशक	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। साथै, भिटामिन ए (Vitamin A) ले आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउँछ भने भिटामिन के (Vitamin K) ले हड्डी बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियामा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lycopene, Cardiovascular diseases, Bioavailable, Beta-carotene, Eye health, Chlorogenic acid
१५	**करी पात** [संस्कृत: कैडर्य] [English: Murraya koenigii]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ, चक्कर लाग्ने (भ्रम), वान्ता हुने (छर्दी), र छालाका रोगहरू (कुष्ठ) लाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पेट खराब हुँदा वा पखाला लाग्दा करी पातको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। कपाललाई स्वस्थ, कालो र बाक्लो बनाउन करी पातको तेल निकै प्रभावकारी हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। करी पातमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ, जुन आँखाको दृष्टिका लागि अत्यन्त आवश्यक हुन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Carbazole alkaloids, Mahanimbine, Koenigine, Murrayanine, Phenolic, DNA
१६	**तितेपाती** [संस्कृत: नागदमनी] [English: Artemisia vulgaris]	रस: तिक्त (Bitter) र कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) ·	घाउ र चोटपटकमा; पेटको दुखाइ र अपचमा; छालाको समस्या र लुतोमा; ज्वरो र	तितेपाती औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि निकै	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Artemisinin, Borneol,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		दोषकर्म: कफ र वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकीमा	महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and Minerals) पाइन्छन्	Camphor, Thujone, Antioxidant, Antibacterial
१७	**सूर्यमुखी बीउ** [संस्कृत: सूर्यमुखी] [English: Helianthus annuus]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ, शरीरलाई बलियो बनाउँछ, पोषण दिन्छ र छालाको चमक तथा शारीरिक शक्ति बढाउँछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	छालाको सुख्खापन र पोलेको घाउ (Dry Skin and Burns) को उपचारमा सूर्यमुखीको तेललाई छालामा मालिस गर्दा सुख्खापन हट्छ। घामले डढेको वा सामान्य पोलेको घाउमा यसको तेल लगाउँदा शीतलता प्रदान गर्छ र घाउ छिटो निको हुन्छ	सूर्यमुखी बीउ पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Linoleic acid, Tocopherols - Vitamin E, Chlorogenic acid, Caffeic acid, Scientific Research, Anti-inflammatory
१८	**अखरोट** [संस्कृत: अक्षोट] [English: Juglans regia]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई पूर्ण रूपमा नाश गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जाडो महिनामा हुने जोर्नीको दुखाइ र बाथ (Arthritis and joint pain) कम गर्न अखरोटको तेल (Walnut oil) ले मालिस गर्ने चलन छ। यसको उष्ण (Hot) वीर्यले वात दोषलाई कम गरी दुखाइ र सुन्निने समस्या (Inflammation) बाट राहत दिन्छ	अखरोट पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Juglone, Ellagic acid, Pedunculagin, Antimicrobial, Alzheimer's disease, Dementia
उपचार क्षेत्र ०८ · मस्तिष्क · मन (Brain, Mind & Sleep) — अवयव: १३					
१	**शंखपुष्पी** [संस्कृत: शंखपुष्पी] [English: Convolvulus pluricaulis]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्छ, तर विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शमन गर्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...	स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन; अनिद्रा र तनाव हटाउन; उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न; छारे रोग र मुर्छा पर्ने समस्यामा; स्नायु शान्त गर्न; मस्तिष्कको रक्षा गर्न	भिटामिन: यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), आइरन (Iron) र कपर (Copper) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन्। क्याल्सियम र फस्फोरसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछन् भने म्याग्नेसियमले स्नायु...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key Active Compounds, Scopoletin, Kaempferol, Beta-sitosterol, Convolamine, Alkaloids
२	**ब्राह्मी** [संस्कृत: ब्राह्मी] [English: Bacopa monnieri]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेषगरी बढेको पित्त र कफलाई शान्त पार्न अत्यन्त प्रभावकारी... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र...	स्मरणशक्ति र एकाग्रता बढाउन; अनिद्रा र तनाव कम गर्न; कपालको स्वास्थ्यका लागि; छालाका समस्याहरूमा; मस्तिष्क उत्तेजक; सुजन कम गर्न	भिटामिन: ६३ मिलिग्राम; मानसिक: मूड नियमन र तनाव न्यूनीकरण, स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Bacosides, Bacoside A, Bacoside B, Scientific Research, Dendrites, Acetylcholine
३	**सर्पगन्धा** [संस्कृत: सर्पगन्धा] [English: Rauwolfia serpentina]	रस: तिक्त (तीतो - Bitter), कषाय (टर्रो - Astringent) · वीर्य: उष्ण (तातो - Hot) · विपाक: कटु (पिरो - Pungent) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (वात-कफ शामक), तर यसको उष्ण वीर्यका कारण अधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा... · उष्ण वीर्य;...	अनिद्राको लागि; उच्च रक्तचापको लागि; मानसिक रोगहरूको लागि	यसको जरामा क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम कार्बोनेट (Potassium carbonate), फस्फेट (Phosphate), र म्याङ्गनिज (Manganese) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यी खनिजहरूले शरीरको हड्डी बलियो बनाउन, स्नायु प्रणालीको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Alkaloids, Reserpine, Catecholamines, Hypertension, Tranquilizing, Ajmaline
४	**जायफल** [संस्कृत: जातीफल] [English: Myristica fragrans]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो), कषाय (टर्रो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (कफ र वात	शिशुहरूको पखाला र अपच; अनिद्रा र मानसिक थकान; डन्डीफोर र छालाको समस्या; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ;	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), फोलिक एसिड (Folic acid), राइबोफ्लेभिन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Myristicin, Macelignan, Neuroprotective

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र घाँटीको खसखस; टाउको दुखाइ	(Riboflavin), नियासिन (Niacin) र भिटामिन ए (Vitamin A) पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन, छालालाई स्वस्थ राख्न र समग्र...	effects, Eugenol, Antioxidant properties, Hepatoprotective
५	**भाँग** [संस्कृत: विजया] [English: Cannabis sativa]	रस: तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले वात र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-Kapha Shamaka), तर उष्ण गुणका कारण पित्त दोषलाई बढाउँछ (Pitta Vardhaka)। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	भोक जगाउन र पाचन सुधार्न; कडा दुखाइ कम गर्न; अनिद्राको समस्यामा; झाडापखाला र आउँ; छालाका रोगहरू र घाउमा; दुखाइनाशक र सुन्निने कम गर्ने	भिटामिन: यसमा भिटामिन ई (Vitamin E), फस्फोरस, पोटासियम, म्याग्नेसियम, क्याल्सियम, आइरन र जिंक जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) हो, जसले छालालाई चम्किलो र कपाललाई...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cannabinoids, THC - Tetrahydrocannabinol, Psychoactive, High, Analgesic effect, Appetite stimulation
६	**जावित्री** [संस्कृत: जातीपत्री] [English: Myristica fragrans]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Kapha-Vata Shamaka), तर... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पाचन समस्या र पेट दुख्ने (Digestive issues and Abdominal colic) अवस्थामा, खाना अपच हुँदा वा पेट फुल्दा जावित्रीको धूलोलाई महसँग मिसाएर खुवाउने चलन छ। यसले पेटको ग्यास निकाल्न र पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ	जावित्री केवल सुगन्धित मसला मात्र नभई विभिन्न पोषक तत्त्वहरूको भण्डार पनि हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को सन्दर्भमा, जावित्रीमा तामा (Copper) र फलाम (Iron) अत्यधिक मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Myristicin, Volatile oil, Anti-inflammatory, Analgesic, Maculatin and Elemicin, Antidepressant
७	**सुगन्धवाला** [संस्कृत: तगर] [English: Valeriana jatamansi]	रस: कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले विषको प्रभाव, अपस्मार (छारे रोग वा Epilepsy) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) को असन्तुलनलाई नष्ट गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेष गरी मानसिक अशान्ति र निद्रा नलाग्ने समस्यामा यो अचुक औषधि मानिन्छ। राति निद्रा नलाग्ने समस्या (Insomnia) भएका व्यक्तिहरूले सुगन्धवालाको जराको चूर्ण (धुलो) १ देखि २ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा दूधसँग सुत्नुभन्दा अगाडि सेवन गर्दा...	सुगन्धवाला मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि चिनिन्छ, तर यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने केही महत्त्वपूर्ण पौष्टिक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन्। यसमा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन् जसले...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Valepotriates, Sedative, Anxiolytic, Valerenic acid, Essential oil, Antimicrobial
८	**पाथीजटा/जटामसी** [संस्कृत: जटामांसी] [English: Nardostachys jatamansi]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो पच्नमा मधुर (Sweet), शीतवीर्य (Cold potency) भएको र त्रिदोष (वात, पित्त र कफ), रक्तविकार, डाह (Burning sensation),... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी मानसिक तनाव, अनिद्रा र कपालको समस्यामा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। निद्रा नलाग्ने (Insomnia) वा अत्यधिक मानसिक तनाव (Mental stress) भएको अवस्थामा जटामसीको जराको धूलो १ देखि ३ ग्रामसम्म मनतातो पानी वा दूधसँग सुत्नुअघि...	जटामसी मुख्यतया यसको औषधीय गुणका लागि चिनिए तापनि यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू (Nutrients) पनि पाइन्छन्। यसमा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and minerals) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् जसले शरीरको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Jatamansone, Valeranone, Nardol, Jatamansic acid, Neuroprotective, Seizures
९	**बदाम** [संस्कृत: वाताम] [English: Prunus dulcis]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: बदामको गुदी (मज्जा) मधुर (गुलियो), वृष्य (यौन शक्ति बढाउने) तथा पित्त र वात दोषलाई नाश गर्ने प्रकृतिको हुन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	स्मरणशक्ति र मस्तिष्क विकासका लागि राति ५-७ वटा बदाम पानीमा भिजाउने र बिहान उठेर त्यसको बोक्रा फाल्ने र मसिनो गरी पिस्ने गरिन्छ। उक्त पेस्टलाई एक गिलास मनतातो दूधमा मिसाएर नियमित पिउनाले बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाको स्मरणशक्ति बढ्छ	बदाम एक सम्पूर्ण पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant action, Procyanidins, Flavonoids, Hypolipidemic effect, Triglycerides, Neuroprotective effect
१०	**घोडताप्रे** [संस्कृत: मण्डूकपर्णी] [English: Centella asiatica]	रस: तिक्त (तीतो / Bitter), कषाय (टर्रो / Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर ·	यसको प्रयोग मुख्यतया मानसिक स्वास्थ्य, पेटका समस्या र छालाका	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Triterpenoids,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		दोषकर्म: यसले मुख्यतया कफ र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Kapha-Pitta hara), तर समग्रमा त्रिदोष शामक मानिन्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	रोगहरूमा गरिन्छ। विद्यार्थीहरू वा मानसिक काम बढी गर्ने व्यक्तिहरूलाई स्मरणशक्ति र मानसिक थकान कम गर्न बिहान खाली पेटमा घोडताप्रेको ४-५ वटा ताजा पातहरू चपाएर खान दिइन्छ	पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन बी (Vitamin B) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ	Asiaticoside, Madecassoside, Asiatic acid, Madecassic acid, Wound healing
११	**कद्दुको बीउ** [संस्कृत: [कूष्माण्डबीज]] [English: [Cucurbita pepo]]	रस: मधुर ([Sweet]) · वीर्य: शीत ([Cold]) · विपाक: मधुर ([Sweet]) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ ([Vata-Pitta pacifying]), तर अत्यधिक प्रयोगले कफ दोष बढाउन सक्छ।... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पेटका जुका हटाउन; प्रोस्टेट ग्रन्थिको समस्या; निद्रा नलाग्ने समस्या; पिसाबसम्बन्धी सङ्क्रमण; सुन्निने कम गर्न; सूक्ष्मजीव प्रतिरोधी	भिटामिन: यिनीहरूले शरीरका कोषहरूलाई स्वतन्त्र कणहरू ([Free radicals]) बाट हुने क्षतिबाट बचाउँछन्। यसले छालालाई चम्किलो बनाउन र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ; मानसिक: मुड सुधार र तनाव न्यूनीकरण, स्मरणशक्ति र संज्ञानात्मक कार्य,...	आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानहरूले पनि कद्दुको बीउका परम्परागत प्रयोगहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। प्रयोगशालामा गरिएका विभिन्न परीक्षणहरूले यसका औषधीय गुणहरूलाई पुष्टि गरेका छन्
१२	**गुज्जा** [संस्कृत: बदर] [English: Ziziphus mauritiana]	रस: मधुर, अम्ल · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको दृष्टिकोणले, पाकेको फलले वात र पित्तलाई शमन गर्दछ भने सुकेको फलले कफ र वातलाई शान्त पार्दछ	पाचन समस्या र कब्जियतको उपचारमा यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। पाकेको गुज्जाको नियमित सेवनले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ	गुज्जा पोषणको एक महत्त्वपूर्ण भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids and Saponins, Antioxidant, Oxidative stress, Jujubosides, Sedative, Anxiolytic
१३	**सतुवा** [संस्कृत: वचा] [English: Paris polyphylla]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शमन गर्ने (Kapha-Vata Shamaka) कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	घाउ र चोटपटकको (Wounds and Injuries) उपचारका लागि सतुवाको जरालाई ढुङ्गामा पानीसँग घोटेर लेदो बनाई काटेको, पोलेको वा चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउने गरिन्छ, जसले घाउ छिटो निको पार्न र सङ्क्रमण हुनबाट बचाउन मद्दत गर्दछ। सर्प र कीराको...	खनिज पदार्थको (Minerals) कुरा गर्दा, सतुवाको जरामा क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, पोटासियम र आइरन जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार्न मद्दत गर्छन्। यसका साथै, यसमा भिटामिन सी र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Paris polyphylla, Anticancer, Antitumor, Dioscin and Polyphyllin, Anti-inflammatory, Analgesic
उपचार क्षेत्र ०९ · कलेजो · मिर्गौला · डिटक्स (Liver, Kidney & Detox) — अवयव: १४					
१	**पुनर्नवा** [संस्कृत: पुनर्नवा] [English: Boerhavia diffusa]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र वात (Vata) दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, तर यसको... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी मिर्गौला र कलेजोको स्वास्थ्य सुधार गर्न यसको प्रयोग व्यापक छ। पिसाब रोकिने वा पिसाब पोल्ने (Dysuria) समस्या हुँदा पुनर्नवाको जराको काढा (Decoction) बनाएर पिउने चलन छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Punarnavine, Alkaloid, Diuretic, Anti-inflammatory, Punarnavoside, Hepatoprotective
२	**गोक्षुर** [संस्कृत: गोक्षुर] [English: Tribulus terrestris]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha Effect) को कुरा गर्दा यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Vata-Pitta Pacifying) कार्य गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने, थोरै-थोरै आउने वा रोकिने समस्या (Dysuria and Urinary Retention) मा गोक्षुरको फलको धुलो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। पानी आधा सुकेपछि छानेर त्यसमा थोरै मिश्री वा सख्खर मिसाएर दिनको दुई पटक पिउनाले पिसाबसम्बन्धी सम्पूर्ण...	खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा गोक्षुरमा पोटासियम (Potassium) र क्याल्सियम (Calcium) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। पोटासियमले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मांसपेशीको कार्यलाई सुचारु राख्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Protodioscin, Tribulosin, Steroidal saponins, Urinary System Effect, Diuretic, Renal calculi
३	**आरोग्यवर्धिनी वटी** [संस्कृत: Arogyavardhini Vati] [English: Arogyavardhini Gutika]	रस: तिक्त (Bitter), कषाय (Astringent), कटु (Pungent) ·	जन्डिस र कलेजोको समस्या; छालाका रोगहरू; मोटोपन र	भिटामिन: यसमा रहेको अमला (Amalaki)	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व:

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (विशेषगरी कफ र पित्तलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	बोसो घटाउन; कब्जियत र अपच; दीर्घकालीन ज्वरो; कलेजो संरक्षक	भिटामिन सी को उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ र एन्टिअक्सिडेन्ट (Antioxidant) को रूपमा काम गर्छ; खनिज: यसमा लौह भस्म (Iron), ताम्र भस्म (Copper), र अभ्रक भस्म...	Hepatoprotective Action, Picrorhiza kurroa, Picroside, Kutkoside, Hypolipidemic Effect, Lipid profile
४	**मुला** [संस्कृत: मूलक] [English: Raphanus sativus]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले खानामा रुचि बढाउँछ (Appetizer), पाचन अग्नि प्रदीप्त गर्छ (Digestive stimulant), स्वरलाई राम्रो बनाउँछ र कफ तथा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोगले सामान्यदेखि जटिल प्रकारका समस्याहरूमा राहत प्रदान गर्ने जनविश्वास रहेको छ	मुला पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा क्यालोरी (Calories) र बोसो (Fat) निकै कम हुन्छ तर शरीरलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical Compound, Scientific Effect, Anticancer, Colon cancer, Anthocyanins, Cardiovascular diseases
५	**लौका** [संस्कृत: अलाबु] [English: Lagenaria siceraria]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (पित्तकफशामक) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको शीतलता र सुपाच्य गुणले गर्दा यो धेरै रोगहरूमा लाभदायक मानिन्छ। विशेषगरी पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Urinary Tract Infection) हुँदा लौकाको रस अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ	यसमा लगभग ९२% देखि ९६% सम्म पानीको मात्रा हुन्छ, जसले शरीरलाई निर्जलीकरण (Dehydration) हुनबाट बचाउँछ। भिटामिनहरूको (Vitamins) कुरा गर्दा, लौकामा भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'बी-कम्प्लेक्स' (Vitamin B-complex) र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anti-inflammatory, Anticancer, Antioxidant, Saponins, Hypolipidemic action, Triterpenoids
६	**मकै** [संस्कृत: यवनाल] [English: Zea mays]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्दछ, शरीरलाई बल प्रदान गर्दछ, तर वात दोष बढाउने र विष्टम्भ (कब्जियत वा पेट फुल्ने)... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी मकैको जुँगा (Corn silk) लाई मूत्रप्रणालीसम्बन्धी समस्याहरूको उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। पिसाब पोल्ने, पिसाब रोकिने वा पिसाब नलीको सङ्क्रमण (Urinary tract infection) भएको अवस्थामा मकैको जुँगाको चिया बनाएर पिउने चलन छ	मकै पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो जसले शरीरलाई आवश्यक पर्ने दैनिक ऊर्जा प्रदान गर्दछ। मकैमा प्रशस्त मात्रामा जटिल कार्बोहाइड्रेट र फाइबर (Carbohydrates and Fiber) पाइन्छ जसले लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ferulic acid, p-Coumaric acid, Phytosterols, Scientific research, Inflammation
७	**चन्द्रप्रभा वटी** [संस्कृत: चन्द्रप्रभा वटी] [English: Chandraprabha Vati]	रस: कटु (पिरो), तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (विशेषगरी कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने समस्यामा; मधुमेह मा; शारीरिक कमजोरीमा; पाचन समस्यामा	चन्द्रप्रभा वटी ३७ वटा विभिन्न जडीबुटी र खनिजहरूको मिश्रण भएकाले यसमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यसमा रहेको लौह भस्म (Iron Bhasma) ले शरीरमा रगतको कमी (Anemia) हुन दिँदैन र हेमोग्लोबिनको स्तर बढाउन मद्दत...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antidiabetic, Anti-inflammatory, Antimicrobial, UTI, LDL, HDL
८	**भूम्यामलकी** [संस्कृत: भूम्यामलकी] [English: Phyllanthus niruri]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: भूधात्री (भूम्यामलकी) ले वात दोष बढाउँछ, यो स्वादमा तीतो (तिक्त), टर्रो (कषाय) र गुलियो (मधुर) हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जन्डिस (कमलपित्त), मिर्गौलाको पत्थरी र पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। जन्डिस (Jaundice) र कलेजोको समस्यामा भूम्यामलकीको सम्पूर्ण बोट (पात, डाँठ, जरा र फल) लाई राम्ररी पखालेर पिँध्ने र त्यसको १५...	भूम्यामलकी औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lignans, Glycosides, Flavonoids, Alkaloids, Corilagin, Niranthin

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
९	**तरबुजा** [संस्कृत: कालिङ्ग] [English: Citrullus lanatus]	रस: मधुर (गुलियो) · वीर्य: शीत (चिसो) · विपाक: मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा कफ दोष बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने समस्यामा; थकान र कमजोरीमा; कब्जियत र पेटको गर्मीमा; बीजको प्रयोग	भिटामिन: यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको दृष्टि तेजिलो बनाउन मद्दत गर्दछ; खनिज: पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरूले मांसपेशी र स्नायु...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lycopene, Citrulline, Vasodilation, Muscle soreness, Dehydration
१०	**फर्सी** [संस्कृत: कूष्माण्ड] [English: Cucurbita maxima]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: तर पूर्ण रूपमा पाकेको (वृद्ध) फर्सी धेरै चिसो हुँदैन, स्वादिलो हुन्छ, थोरै क्षारीय गुण भएको, पाचन शक्ति बढाउने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Urinary tract issues) हुँदा पाकेको फर्सीको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री मिसाएर पिउने चलन छ। यसले पिसाबथैलीलाई चिसो पार्छ र पिसाब खुलाउँछ	फर्सी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cucurbitacins, Anticancer, Anti-inflammatory, Phytosterols, LDL Cholesterol, Tocopherols
११	**चौलाई** [संस्कृत: तण्डुलीय] [English: Amaranthus viridis]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी पित्त र कफ दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ र रक्तविकारलाई शमन गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा वा महिलाहरूमा महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव भएमा चौलाईको जरा वा पातको रस पिउने चलन छ	चौलाई पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रकारका पोषक तत्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Rutin, Quercetin, Chlorogenic acid, Antioxidant action, Cancer, Heart diseases
१२	**दुबो** [संस्कृत: दूर्वा] [English: Cynodon dactylon]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्छ, यो तिक्त (तीतो) पनि हुन्छ र यसले तिर्खा तथा डाह (Burning sensation) लाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	रगत बग्ने समस्या (Bleeding disorders) मा यो अत्यन्तै प्रभावकारी मानिन्छ। शरीरको कुनै भाग काटिएर रगत बगेमा वा नाकबाट रगत बगेमा (नकसीर फुटेमा), ताजा दुबोलाई पिनेर त्यसको रस घाउमा लगाउँदा वा नाकमा २-३ थोपा हाल्दा रगत बग्न तुरुन्तै रोकिन्छ	यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) र भिटामिन ए (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यी भिटामिनहरूले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र आँखाको तेज बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Alkaloids, Glycosides, Phenolic acids, Wound healing property, Oxidative stress
१३	**अपामार्ग** [संस्कृत: अपामार्ग] [English: Achyranthes aspera]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले खाना पचाउने (पाचन), रुचि बढाउने (रोचन) काम गर्छ र बान्ता, कफ, बोसो (मेद) र वात दोषलाई नाश गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसले दाँतको दुखाइ, गिजाबाट रगत आउने समस्या र मुखको दुर्गन्ध हटाउँछ। यसको जराको धूलोमा अलिकति नुन र तोरीको तेल मिसाएर मञ्जन गर्नाले दाँत बलियो हुन्छ	यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। अपामार्गमा क्याल्सियम, फस्फोरस र आइरन जस्ता खनिज पदार्थहरू (Minerals) पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Achyrantine, Hypotensive, Saponins, Hypolipidemic, Ecdysterone
१४	**काँक्रो** [संस्कृत: त्रपुष] [English: Cucumis sativus]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले मुख्यतया पित्तशामक (Pacifies Pitta) को काम गर्छ भने पाकेको काँक्रोले कफ... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पिसाब पोल्ने वा पिसाब रोकिने समस्या (Dysuria) मा काँक्रोको रस निकालेर त्यसमा थोरै मिश्री वा जिराको धुलो मिसाएर दिनको दुई-तीन पटक पिउनाले पिसाब खुलाउँछ र पोल्न कम गर्छ। गर्मीको कारणले शरीर पोल्ने वा अत्यधिक तिर्खा लाग्ने समस्या...	यसको करिब पन्चानब्बेदेखि छयानब्बे प्रतिशत भाग पानीले बनेको हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड (Hydrated) राख्न मद्दत गर्छ। काँक्रोमा भिटामिन 'के' (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जुन हड्डीको स्वास्थ्य र रगत जम्ने...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cucurbitacins, Anti-cancer, Flavonoids and Tannins, Silica, Pinoresinol, Lignans
उपचार क्षेत्र १० · महिला · प्रजनन स्वास्थ्य (Women's & Reproductive Health) — अवयव: १६					
१	**सेतो मुसली** [संस्कृत: मुसली] [English: Chlorophytum borivilianum]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ (Vata-Pitta	यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू यस प्रकार छन्: शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ,	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Steroidal Saponins, Boriviliosides,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		Shamaka), तर कफ दोषलाई बढाउँछ (Kapha Vardhaka)। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	Weakness and Fatigue): लामो समयसम्म बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरू वा सामान्य शारीरिक कमजोरी भएकाहरूका लागि सेतो मुसलीको जराको धुलो अत्यन्त लाभदायक...	जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ; खनिज: यसमा पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), र...	Reproductive capacity, Alkaloids, Anti-inflammatory, Analgesic
२	**चमसुर** [संस्कृत: चन्द्रशूर] [English: Lepidium sativum]	रस: कटु (Pungent/तीखो) · वीर्य: उष्ण (Hot/तातो) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas)। यसको उष्ण र तीक्ष्ण गुणले कफ र वातलाई सन्तुलनमा राख्छ भने पित्त दोषलाई... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरीको दूध बढाउन र शारीरिक कमजोरी हटाउन; बाथ रोग र जोर्नीको दुखाइ; पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक; महिनावारी गडबडी; प्रदाहनाशक र पीडाहारी; जीवाणुनाशक	भिटामिन: चमसुर भिटामिन 'के' (Vitamin K) को अत्यन्तै राम्रो स्रोत हो, जसले रगत जम्ने प्रक्रिया र हड्डीको स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसका साथै यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C), भिटामिन 'ए' (Vitamin A), र भिटामिन 'ई' (Vitamin E)...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anti-inflammatory, Anticancer, Phytoestrogens, Prolactin, Galactagogue effect, Antioxidant properties
३	**केसर** [संस्कृत: कुङ्कुम] [English: Crocus sativus]	रस: कटु (Pungent) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot/Warming) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: त्रिदोषहर (विशेषगरी कफ र वातलाई सन्तुलन गर्ने, तर अत्यधिक मात्रामा प्रयोग गर्दा पित्त बढाउन सक्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र ज्वरो; महिनावारीको दुखाइ; सुत्केरी अवस्था; छालाको सौन्दर्य; पाचन प्रणाली; श्वासप्रश्वास प्रणाली	भिटामिन: यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन ए (Vitamin A), र बी-कम्प्लेक्स भिटामिनहरू (जस्तै फोलिक एसिड, रिबोफ्लाभिन, र नियासिन) पाइन्छन्। भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति तेजिलो बनाउँछ;...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Crocin, Neuroprotective, Picrocrocin, Safranal, Antidepressant, Anti-inflammatory
४	**कुरिलो** [संस्कृत: शतावरी] [English: Asparagus racemosus]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (Vata-Pitta Shamaka) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	सुत्केरी महिलाहरूमा स्तनपान गराउन दूधको कमी भएमा कुरिलोको जराको धुलो (Shatavari Churna) ३ देखि ५ ग्रामसम्म मनतातो दूधमा मिसाएर बिहान-बेलुका खुवाउने गरिन्छ। यसले प्राकृतिक रूपमै दूधको मात्रा बढाउँछ (Galactagogue)	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Shatavarin I-IV, Saponins, Hormonal balance, Galactagogue effect, Rutin, Flavonoids
५	**कुरिलो** [संस्कृत: काकमाची] [English: Solanum nigrum]	रस: तिक्त · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विशेषता भनेको यसले वात, पित्त र कफ तीनै दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्ने अर्थात् त्रिदोषघ्न...	कलेजो वा फियो सुन्निएको (Hepatomegaly and Splenomegaly) अवस्थामा यसको सम्पूर्ण बोट (पात, डाँठ र फल) को काढा (Decoction) बनाएर दिनमा ३०-४० मिलिलिटर पिउने चलन छ, जसले कलेजोलाई सफा गरी सुजन कम गर्छ। दाद, लुतो वा छालामा चिलाउने जस्ता...	यसका पात र पाकेका फलहरूमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'सी' (Vitamin C) र भिटामिन 'ए' (Vitamin A) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Solasodine and Solamargine, Steroidal alkaloids, Cancer cells, Antitumor effect, Glycosides, Blood pressure
६	**मेथीको साग** [संस्कृत: मेथिका] [English: Trigonella foenum-graecum]	रस: कटु (Pungent), तिक्त (Bitter) - यसको तीतो र पिरो स्वादले पाचन अग्नि... · वीर्य: उष्ण (Hot) - यसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ,... · विपाक: कटु (Pungent) - पचिसकेपछि पनि यसले कटु... · दोषकर्म: कफ-वात शामक (Pacifies Kapha and Vata doshas) - यसले शरीरमा बढेको कफ र...	रगतको कमी हटाउन; सुत्केरीको दूध बढाउन; मधुमेह नियन्त्रण गर्न; जोर्नीको दुखाइ; मधुमेह व्यवस्थापन; कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण	भिटामिन: यसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रिया (Blood clotting) लाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ; मानसिक: तनाव र चिन्ता न्यूनीकरण, मस्तिष्कको स्वास्थ्य	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Steroidal saponin, Anti-inflammatory, Anticancer properties, Trigonelline, Alkaloid
७	**मेथी** [संस्कृत: मेथिका] [English: Trigonella foenum-graecum]	रस: तिक्त (तीतो) · वीर्य: उष्ण (तातो) · विपाक: कटु (पिरो) · दोषकर्म: वात र कफ शामक (Vata and Kapha pacifying)	पाचन समस्या र ग्यास्ट्रिक; मधुमेह नियन्त्रण; कपाल झर्ने र चाया पर्ने समस्या; सुत्केरी अवस्थामा; जोर्नी दुखाइ;	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन सी (Vitamin C), र बी-कम्प्लेक्स (B-complex	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Trigonelline, Alkaloid, Galactomannan,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		· उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	मधुमेह प्रतिरोधी	vitamins) जस्तै फोलिक एसिड, राइबोफ्लेभिन र नियासिन पाइन्छन्; खनिज: मेथी आइरन (Iron), पोटासियम (Potassium), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम...	Diosgenin, Steroidal saponin, Inflammation
८	**सुँठ** [संस्कृत: शुण्ठी] [English: Zingiber officinale]	रस: कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई नाश गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	रुघाखोकी र ज्वरो (Cold, Cough and Fever) को समस्यामा सुँठको धूलोलाई महसँग मिसाएर दिनमा दुई-तीन पटक चाट्नाले घाँटी दुखेको र कफ जमेको समस्यामा तुरुन्त राहत मिल्छ। त्यसैगरी, अपच र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Gastric issues) को अवस्थामा...	सुँठ केवल औषधी मात्र नभई महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरूको भण्डार पनि हो। यसमा विभिन्न भिटामिनहरू (Vitamins) पाइन्छन्, विशेषगरी भिटामिन बी६ (Vitamin B6) र भिटामिन सी (Vitamin C), जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र रोग...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Gingerol, Shogaol, Anti-inflammatory, Antioxidant, Scientific Research, Blood sugar levels
९	**कौंचको बीउ** [संस्कृत: कपिकच्छु] [English: Mucuna pruriens]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (वातहरी) र त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) लाई नै सन्तुलन गर्ने क्षमता राख्दछ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकानका लागि; नसा र मांसपेशीको दुखाइ; वजन बढाउन र शरीर पुष्ट बनाउन; स्नायु प्रणालीको रक्षक; प्रजनन क्षमता वृद्धि; सुजन कम गर्ने	खनिज: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium) र जिङ्क (Zinc) जस्ता महत्त्वपूर्ण खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तअल्पता (Anemia) हनबाट जोगाउँछन्; मानसिक: तनाव र चिन्ता निवारण, स्मरणशक्ति र...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Effect on Parkinson's Disease, Side effects, Antioxidant Properties, Hormonal Balance, Testosterone, Cortisol
१०	**नागकेसर** [संस्कृत: नागकेशर] [English: Mesua ferrea]	रस: कषाय (Astringent) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: शीत (Cold) - केही ग्रन्थहरूमा यसलाई किञ्चित... · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी कफ (Kapha) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पायल्स वा हर्षा; अत्यधिक महिनावारीको रक्तस्राव; वाकवाकी र बान्ता; छालाको चमक र डण्डीफोर; सुत्केरीपछिको गर्भाशय शुद्धि; रक्तस्तम्भक	भिटामिन: यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron) र पोटासियम (Potassium) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन् जसले हड्डी बलियो बनाउन र रक्तसञ्चार सुधार गर्न मद्दत गर्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Mesuol, Mammeigin, Mesuaferrone, Flavonoids, Xanthones, Antioxidant Action
११	**अलसी/तीसी** [संस्कृत: अतसी] [English: Linum usitatissimum]	रस: मधुर (Sweet) र तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले आँखाको दृष्टि र शुक्रधातुलाई कम गर्छ, तर वात दोषलाई नष्ट गर्छ र कफ तथा पित्त दोषलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नीको दुखाइ र सुन्निने समस्या (Arthritis and Inflammation) मा जोर्नी दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा तीसीको बीउलाई पिसेर, त्यसमा थोरै अमिलो मोही वा पानी मिसाई लेप बनाएर लगाउने गरिन्छ। यसले दुखाइ र सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ	तीसी पोषणको भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Alpha-linolenic acid - ALA, Inflammation, Lignans, Antioxidant, Phytoestrogen, Breast and Prostate cancer
१२	**अशोक** [संस्कृत: अशोक] [English: Saraca asoca]	रस: तिक्त, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्छ, अपची (गाँठागुँठी), तिर्खा (तृषा), डाह (दाह), कीरा (कृमि), सुक्ने रोग (शोष), विष र... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	महिनावारीको समयमा अत्यधिक रक्तस्राव हुने समस्या (Menorrhagia) र अनियमित महिनावारीको उपचारमा अशोकको बोक्राको काढा (Decoction) बनाएर पिउने गरिन्छ। यसका लागि १० ग्राम अशोकको बोक्रालाई २ कप पानीमा उमालेर आधा कप बाँकी रहेपछि छानेर दिनको...	अशोकको रूखका विभिन्न भागहरूमा महत्त्वपूर्ण पोषक तत्वहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, अशोकको पात र फूलमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), सोडियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Active Compounds, Tannin, Catechol, Flavonoids, Sterol, Glycosides
१३	**भटमास** [संस्कृत: स्वर्णमाष] [English: Glycine max]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात र पित्त दोषलाई शान्त पार्छ	सुजन कम गर्ने; मधुमेह नियन्त्रण; मुटुको स्वास्थ्य; हर्मोन सन्तुलन	भिटामिन: भटमासमा भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex), विशेषगरी फोलेट (Folate), भिटामिन के	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्व: Isoflavones, Genistein, Daidzein, Antioxidant,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		(Vata-Pitta Shamaka), तर अत्यधिक सेवनले कफ दोष (Kapha Dosha) बढाउन सक्छ।... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा...		(Vitamin K) र भिटामिन सी (Vitamin C) पाइन्छ; खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), आइरन (Iron), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus),...	Lecithin, Hepatoprotective
१४	**जुनेलो** [संस्कृत: प्रियङ्गु] [English: Setaria italica]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यो स्वभावले शीत (चिसो) र रूक्ष (सुख्खा) हुन्छ, जसले वात दोषलाई बढाउँछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	हड्डी भाँचिएको वा मर्किएको अवस्थामा (Bone Fractures and Sprains) आयुर्वेदमा यसलाई 'भग्नसन्धानकृत्' भनिएको छ। गाउँघरमा हड्डी भाँचिदा वा मर्किएको बेला जुनेलोको पिठोलाई गाईको घिउ वा दूधमा पकाएर लेप बनाई बाँध्ने चलन छ	जुनेलो पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम जुनेलोमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरू अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ferulic acid, p-Coumaric acid, Flavonoids, Antimicrobial Action, Anticancer Potential, Colon cancer
१५	**व्याकुर** [संस्कृत: रक्तालु] [English: Dioscorea alata]	रस: मधुर (गुलियो) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्ने, तर कफ दोष बढाउन सक्ने · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान हटाउन सुत्केरी महिला वा लामो समय बिरामी परेर उठेका व्यक्तिहरूलाई शारीरिक बल प्रदान गर्न व्याकुर उसिनेर वा यसको तरकारी बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले शरीरमा ऊर्जा र तागत (Strength) भर्छ	व्याकुर पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। प्रति १०० ग्राम काँचो व्याकुरमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Steroidal saponin, Lipid-lowering effect, Anthocyanins, Anticancer properties, Dioscorin
१६	**कञ्चनार** [संस्कृत: काञ्चनार] [English: Bauhinia variegata]	रस: कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	यसको बोक्रा र फूलको प्रयोगले धेरै प्रकारका रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ। थाइराइड र गलामा आउने गाँठो (Thyroid and Goiter) को उपचारमा कञ्चनारको बोक्राको काढा (Decoction) अचुक औषधि मानिन्छ	कञ्चनार औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक (Nutritional) दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसका फूल र कोपिलाहरूमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Flavonoids, Tannins, Saponins, Alkaloids, Phytochemicals, Thyroid Regulation
उपचार क्षेत्र ११ · आँखा · दाँत · मुख (Eyes, Teeth & Oral) — अवयव: १०					
१	**बज्रदन्ती** [संस्कृत: सैरेयक] [English: Barleria prionitis]	रस: मधुर, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई शान्त पार्ने (Pacifies Kapha and Vata doshas) कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसको सबैभन्दा प्रख्यात प्रयोग दाँत र मुखको स्वास्थ्यका लागि हो। दाँत दुख्ने र गिजा सुन्निने समस्या (Toothache and Gingivitis) मा बज्रदन्तीको पातलाई पिसेर लेदो बनाई दुखेको दाँत वा सुन्निएको गिजामा लगाउँदा दुखाइ कम हुन्छ	यसको पात र बोक्रामा उच्च मात्रामा पोटासियम (Potassium) पाइन्छ, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र मुटुको स्वास्थ्यलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू (Vitamins and...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Barlerin, Acetyl barlerin, Scutellarin, Iridoids, Glycosides, Antimicrobial Effect
२	**पालुङ्गो** [संस्कृत: पालक्या] [English: Spinacia oleracea]	रस: मधुर (Sweet) र कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: पित्त शामक (Pacifies Pitta), वात र कफ वर्धक (Increases Vata and Kapha) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	रक्तअल्पता; कब्जियत; आँखाको कमजोरी; पिसाबको समस्या; छालाको समस्या; सुजन कम गर्ने	भिटामिन: एक कप उमालेको पालुङ्गोमा दैनिक आवश्यकताको अत्यधिक मात्रामा भिटामिन 'के' पाइन्छ, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउन र रगत जम्ने प्रक्रियालाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ; मानसिक: मस्तिष्कको स्वास्थ्य, तनाव न्यूनीकरण, मुड नियमन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Lutein and Zeaxanthin, Macular degeneration, Cataract, Nitrates, Blood Pressure, Cardiovascular Health
३	**नुन/बिरेनुन** [संस्कृत: सैन्धव लवण] [English: Halite / Sodium Chloride]	रस: लवण (Salty) र थोरै मधुर (Slightly sweet) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: त्रिदोष शामक (Balances Vata, Pitta,	ग्यास्ट्रिक र अपच (Gastritis and Indigestion) को समस्या हुँदा खाना नपच्ने, पेट फुल्ने वा अमिलो पानी आउने	सिधे नुन र बिरेनुनमा साधारण नुनमा जस्तो सोडियम क्लोराइड मात्र नभई शरीरलाई आवश्यक	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Electrolyte Balance, Dehydration,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		and Kapha) - विशेष गरी वात र पित्तलाई सन्तुलनमा राख्न प्रभावकारी। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	गर्छ। यस्तो अवस्थामा मनतातो पानीमा थोरै बिरेनुन, भुटेको जिराको धुलो, ज्वानो र कागतीको रस मिसाएर पिउने चलन छ	पर्ने ८४ भन्दा बढी सूक्ष्म खनिज पदार्थहरू (Trace minerals) पाइन्छन्	Antioxidant Properties, Antimicrobial Effect, Preservative, Alkalizing Effect
४	**गाजर** [संस्कृत: गृञ्जनक] [English: Daucus carota]	रस: मधुर (Sweet) र कटु (Pungent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त दोष बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	आँखाको कमजोरी; शारीरिक कमजोरी; पेटका कीरा; पाचन समस्या र कब्जियत; छालाको चमक; खोकी र दम	भिटामिन: गाजर बिटा-क्यारोटिन (Beta-carotene) को सबैभन्दा राम्रो स्रोत हो, जुन शरीरमा गएर भिटामिन ए मा परिणत हुन्छ। यो आँखाको दृष्टि, छालाको स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) का लागि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ; मानसिक:...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Beta-carotene, Alpha-carotene, Lutein, Falcarinol, Phytochemicals, Vision Protection
५	**तेजपात** [संस्कृत: तमालपत्र] [English: Cinnamomum tamala]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको आधारमा यसले कफ र वात दोषलाई सन्तुलन गर्ने (कफवातशामक) कार्य गर्दछ, तर यसको तातो प्रकृतिका कारण यसले... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरू, रुघाखोकी र श्वासप्रश्वासका रोगहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पेट फुल्ने, ग्यास भरिने र अपच हुने जस्ता पाचन सुधार र ग्यास्ट्रिक (Indigestion and Flatulence) को समस्यामा २-३ वटा तेजपातलाई २...	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन 'ए' (Vitamin A) र भिटामिन 'सी' (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cinnamaldehyde, Antibacterial, Antifungal, Eugenol, Linalool, Anxiolytic
६	**बर्रो** [संस्कृत: विभीतक] [English: Terminalia bellirica]	रस: कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा, यसले मुख्यतया 'कफ' (Kapha) र 'पित्त' (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	यसका केही प्रमुख परम्परागत प्रयोगहरू अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छन्। बर्रोको फलको बोक्रालाई मुखमा राखेर चुसिरहँदा यसले घाँटीको खसखस हटाउनुका साथै कफ निकाल्न मद्दत गर्दछ	यसमा भिटामिन सी (Vitamin C) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immune system) बढाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। यसमा पाइने प्रोटिन (Proteins) शरीरको मांसपेशी र तन्तुहरूको निर्माण तथा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ellagic acid, Inflammation, Cancer cells, Gallic acid, Antimicrobial action, Beta-sitosterol
७	**लवाङ** [संस्कृत: लवङ्ग] [English: Syzygium aromaticum]	रस: कटु (पिरो) र तिक्त (तीतो) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ, पित्त र रक्तदोषलाई नाश गर्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	दाँत दुखेको वा किराले खाएको अवस्थामा एउटा लवाङलाई दुखेको दाँतको बीचमा च्यापेर राख्ने वा लवाङको तेल (Clove oil) कपासमा चोपेर दुखेको ठाउँमा लगाउनाले तुरुन्तै दुखाइ कम हुन्छ। खोकी लाग्दा वा घाँटी खसखस हुँदा एउटा लवाङलाई हल्का भुटेर मुखमा...	यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर (Dietary Fiber) पाइन्छ जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न र कब्जियत रोक्न मद्दत गर्छ। लवाङ म्याङ्गनिज (Manganese) को अत्यन्तै राम्रो स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Antioxidant, Analgesic, Phenolic compounds, Hepatoprotective
८	**चिया** [संस्कृत: श्यामपर्णी] [English: Camellia sinensis]	रस: कटु, कषाय · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को सन्दर्भमा, यसले कफ र वात दोषलाई शमन गर्दछ (Pacifies Kapha and Vata), तर अधिक मात्रामा... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	टाउको दुखाइ र शारीरिक थकान (Headache and Fatigue) महसुस हुँदा कालो चियामा अदुवा र कागतीको रस मिसाएर पिउने चलन छ, जसले तुरुन्तै राहत प्रदान गर्दछ। रुघाखोकी र घाँटी दुखेको (Cold, Cough and Sore Throat) अवस्थामा तुलसीको पात, अदुवा, मरिच...	चियामा क्यालोरी कम हुन्छ तर यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्त्वहरू (Micronutrients) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन बीर (Riboflavin), र फोलिक एसिड (Folic acid) जस्ता...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Key active chemical compounds, Caffeine, Theaflavins, Apoptosis, Anticancer properties, Weight management
९	**सुपारी** [संस्कृत: पूगीफल] [English: Areca catechu]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र पित्त दोषलाई शान्त	गिजाबाट रगत आउने र मुखको घाउ (Bleeding gums and mouth ulcers)	सुपारी केवल स्वाद र औषधीय गुणका लागि मात्र नभई केही महत्त्वपूर्ण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Active compounds,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		पार्दछ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	को समस्यामा काँचो सुपारीलाई पानीमा उमालेर तयार पारिएको काढा (Decoction) ले कुल्ला गर्नाले गिजाबाट रगत आउने समस्या रोकिन्छ र मुखभित्रका घाउहरू छिटो निको हुन्छन्। पेटका कीरा...	पोषक तत्त्वहरूको स्रोत पनि हो। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा, यसमा क्याल्सियम (Calcium), फस्फोरस (Phosphorus), र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू पाइन्छन्	Arecoline, Arecaidine, Guvacine, Guvacoline, Alkaloids
१०	**पुदिना** [संस्कृत: पूतिहा] [English: Mentha spicata]	रस: कटु (पिरो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले कफ र वात दोषलाई हरण गर्छ (कफवातहरी), शरीरलाई बल प्रदान गर्छ (बल्या), तथा बान्ता हुने समस्या र अरुचिलाई निवारण... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी पाचन सम्बन्धी समस्याहरूमा यो अचुक औषधि मानिन्छ। खाना नपच्ने वा पेट फुल्ने समस्या (Indigestion and Gastritis) हुँदा पुदिनाको ताजा पातको रस ५ देखि १० मिलिलिटर निकालेर त्यसमा थोरै बिरे नुन र कागतीको रस मिसाई पिउनाले तत्काल राहत...	पुदिना स्वाद र सुगन्धका लागि मात्र नभई पोषणका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। यसमा क्यालोरी कम हुन्छ तर भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Menthol and Menthone, Analgesic, Carvone, Limonene, Antioxidant, Anti-inflammatory
उपचार क्षेत्र १२ · रक्त · शक्ति · ऊर्जा (Blood, Energy & Vitality) — अवयव: २४					
१	**फलामे भाँडा** [संस्कृत: लोह पात्र] [English: Ferrum / Iron Cookware]	रस: कषाय (Astringent), तिक्त (Bitter), मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: कटु (Pungent) · दोषकर्म: कफ र पित्त शामक (Pacifies Kapha and Pitta), तर अत्यधिक प्रयोगले वात बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	रक्तअल्पता को लागि; सुत्केरीको कमजोरी हटाउन; कलेजो र फियोको स्वास्थ्य	फलामे भाँडामा खाना पकाउँदा खानाको पोषणात्मक मूल्यमा उल्लेखनीय वृद्धि हुन्छ। विशेषगरी अमिलो वा रसदार खानेकुरा (जस्तै: गोलभेँडा, कागती, इमली) फलामे भाँडामा पकाउँदा भाँडाबाट फलाम (Iron) का कणहरू खानामा घुल्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cast Iron Cookware, Iron Content, Vitamin C, Acidic, Leaching of Iron, Hemoglobin Levels
२	**तेजबल** [संस्कृत: तेजोवती] [English: Zanthoxylum alatum]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा यसले मुख्यतया कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ, जसलाई आयुर्वेदमा कफ-वात शामक भनिन्छ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	दाँतको दुखाइ र गिजाको समस्यामा यो अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ। दाँत दुखेको बेला तेजबलको फल वा यसको बोक्रालाई दाँतको बीचमा च्यापेर राख्दा दुखाइ तुरुन्तै कम हुन्छ	यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्। खनिज पदार्थ (Minerals) को कुरा गर्दा यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), पोटासियम (Potassium) र फलाम (Iron) जस्ता खनिजहरू...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Linalool and Limonene, Volatile oils, Antifungal, Antibacterial, Berberine, Alkaloid
३	**यार्सागुम्बा** [संस्कृत: कीड़ा जडी] [English: Ophiocordyceps sinensis]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot potency) · विपाक: मधुर (Sweet post-digestive effect) · दोषकर्म: वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Balances Vata and Kapha), पित्तलाई सामान्य बढाउन सक्ने। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान; श्वासप्रश्वास र दम; यौन दुर्बलता; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता; प्रतिरक्षा प्रणाली परिमार्जन; श्वासप्रश्वास प्रणालीको सुधार	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी१ (Vitamin B1), भिटामिन बी२ (Vitamin B2), भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), र भिटामिन के (Vitamin K) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ जसले स्नायु प्रणाली र रक्तसञ्चारलाई स्वस्थ राख्छ; खनिज: यसमा पोटासियम, क्याल्सियम,...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Cordycepin, Antiviral, Anti-inflammatory, Anti-cancer, Polysaccharides, Immunomodulatory effects
४	**कटुसको बोक्रा / रुख कटहरको दाना** [संस्कृत: पनस बीज] [English: Artocarpus heterophyllus seed]	रस: मधुर (Sweet), कषाय (Astringent) · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: तर यसको दाना (बीज) वृष्य (Aphrodisiac - शुक्रधातु बढाउने) हुन्छ, वात दोष बढाउने (Vatala) प्रकृतिको हुन्छ र दिसालाई... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान (Physical Weakness and Fatigue) हटाउन कटहरको दानामा प्रशस्त मात्रामा ऊर्जा र प्रोटिन हुने भएकाले सुत्केरी महिला वा शारीरिक श्रम गर्ने व्यक्तिहरूलाई यसको दाना उसिनेर वा भुटेर खुवाउने चलन छ। यसले शरीरलाई तत्काल...	रुख कटहरको दाना पोषणको एक उत्कृष्ट स्रोत हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Jacalin, Lectin, Immune system, HIV, Flavonoids, Phenolic compounds

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
५	**कालो मुसली** [संस्कृत: तालमूली] [English: Curculigo orchioides]	रस: मधुर (Sweet), तिक्त (Bitter) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले विशेषगरी वात (Vata) र पित्त (Pitta) दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर कफ (Kapha) दोषलाई केही मात्रामा बढाउन सक्छ। · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	वाजीकरण र प्रजनन क्षमता वृद्धि; सुजन कम गर्ने; रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने; कलेजोको सुरक्षा; एन्टिअक्सिडेन्ट	भिटामिन: यसमा केही मात्रामा भिटामिन सी (Vitamin C) र बी-कम्प्लेक्स (B-complex vitamins) पाइन्छ, जसले समग्र स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ; खनिज: यसमा क्याल्सियम (Calcium), म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus) र पोटासियम...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Curculigosides, Antioxidant, Anti-inflammatory, Neuroprotective, Saponins and Sterols, Sexual performance
६	**अश्वगन्धा** [संस्कृत: अश्वगन्धा] [English: Withania somnifera]	रस: तिक्त (तितो), कषाय (टर्रो) · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: वात र कफ शामक (वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान महसुस हुँदा अश्वगन्धाको जराको एक चम्चा चूर्णलाई मनतातो दूध र एक चम्चा महसँग मिसाएर सुत्नुअघि नियमित पिउनाले शरीरमा ऊर्जा र बल प्राप्त हुन्छ। राति निद्रा नलाग्ने वा अत्यधिक चिन्ता हुने समस्यामा एक कप तातो दूधमा...	अश्वगन्धा औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा विभिन्न प्रकारका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू पाइन्छन् जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Withanolides, Withaferin, HPA, Adaptogenic action, Neuroprotective, Alzheimer's
७	**काजु** [संस्कृत: काजुतक] [English: Anacardium occidentale]	रस: मधुर (Sweet) र थोरै कषाय (Astringent) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (Vata-pacifying), तर अधिक मात्रामा सेवन गर्दा पित्त (Pitta) र कफ (Kapha) दोषलाई बढाउन... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज...	विधि; हृदय रोग प्रतिरोधी; रक्तअल्पता निवारक; प्रदाह नाशक; मधुमेह नियन्त्रक	भिटामिन: यसमा भिटामिन के (Vitamin K), भिटामिन ई (Vitamin E), र भिटामिन बी-कम्प्लेक्स (Vitamin B-complex) जस्तै राइबोफ्लेभिन (B2) र नियासिन (B3) पाइन्छ। भिटामिन ई एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट हो जसले कोषहरूलाई नष्ट हुनबाट बचाउँछ; खनिज:...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anacardic acids, Antibacterial, Antifungal, Phytosterols, LDL cholesterol, Tocopherols
८	**मस्याउरा** [संस्कृत: माष] [English: Vigna mungo]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात शामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	जोर्नी दुख्ने र वात रोगमा; सुत्केरी महिलाको लागि; शारीरिक कमजोरीमा; सुजन कम गर्ने; स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउने; पाचन सुधार गर्ने	भिटामिन: यसमा आइरन (Iron), क्याल्सियम (Calcium), पोटासियम (Potassium) र बी-भिटामिनहरू (B-vitamins) पाइन्छन्। आइरनले रक्तअल्पता (Anemia) रोक्न मद्दत गर्छ भने क्याल्सियमले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ। किण्वन प्रक्रियाले यी पोषक...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Benefits of Fermentation, Lactic acid bacteria, Easily digestible, Antioxidant, Antioxidant Properties, Polyphenols
९	**बनतरुल** [संस्कृत: वाराहीकन्द] [English: Dioscorea bulbifera]	रस: मधुर, कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · दोषकर्म: दोष प्रभावको कुरा गर्दा, यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्दछ (कफवातशामक), तर उष्ण वीर्य भएकोले पित्त... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	घाउ र खटिरा (Ulcers and Wounds) को उपचारमा बनतरुलको सुकेको कन्दलाई पिनेर बनाएको धूलो (Powder) लाई घाउ, खटिरा वा नासूर (Sinus/Nadi Vrana) मा लगाउँदा घाउ छिटो पुरिन्छ। यसलाई तोरी वा तिलको तेलमा मिसाएर मलमको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने चलन छ	बनतरुल एक उत्कृष्ट पौष्टिक आहार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Steroidal saponin, Anti-inflammatory, Diosbulbins A-H, Antitumor, Antimicrobial
१०	**मास** [संस्कृत: माष] [English: Vigna mungo]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: उष्ण (Hot) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वातशामक (Pacifies Vata), कफ र पित्त वर्धक (Increases Kapha and Pitta) · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरी र थकान; जोर्नी र मांसपेशीको दुखाइ; कपाल र छालाको स्याहार; पाचन सुधार	भिटामिन: यसमा भिटामिन बी कम्प्लेक्स (Vitamin B complex) जस्तै नियासिन (Niacin), थायमिन (Thiamine), र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Isoflavones, Genistein, Daidzein, Antioxidant, Oxidative stress, Extract

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
				स्वस्थ राख्न र ऊर्जा उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ; खनिज: मासमा पोटासियम...	
११	**कटुस / रुख कटहर** [संस्कृत: पनस] [English: Artocarpus heterophyllus]	रस: मधुर (गुलियो - पाकेको अवस्थामा), कषाय (टर्रो - काँचो अवस्थामा) · वीर्य: शीत (चिसो प्रभाव भएको) · विपाक: मधुर (गुलियो) · दोषकर्म: पाकेको कटहरले शरीरमा बढेको वात र पित्त दोषलाई सन्तुलन गर्छ भने काँचो कटहरले वात दोष बढाउन सक्छ, त्यसैले काँचो कटहर... · शीत...	शारीरिक कमजोरी र तौल बढाउन; पखाला र आउँ; छालाको समस्या र घाउ खटिरा; सर्पको टोकाइमा प्राथमिक उपचार; मधुमेह नियन्त्रण; अल्सर र ग्यास्ट्रिक	भिटामिन: यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बढाउँछ, भाइरल संक्रमणबाट बचाउँछ र छालालाई स्वस्थ राख्न कोलाजेन (Collagen) निर्माणमा सहयोग गर्छ; मानसिक: मस्तिष्क स्वास्थ्य र तनाव न्यूनीकरण	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Jacalin, Immunomodulatory action, HIV, Artocarpin and Morin, Flavonoids, Anti-inflammatory
१२	**गाईको दुध** [संस्कृत: गोदुग्ध] [English: Bos taurus milk]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cold) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले मुख्यतया वात र पित्त दोषलाई शमन गर्ने (Pacifies Vata and Pitta) काम गर्छ भने अत्यधिक सेवनले कफ दोषलाई बढाउने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	निद्रा नलाग्ने समस्या; शारीरिक कमजोरी र थकान; सुख्खा खोकी र घाँटीको खसखस; अम्लपित्त र पेटको जलन; अनुपानको रूपमा; बलवर्धक र पुष्टिकारक	भिटामिन: यसमा भिटामिन ए (Vitamin A), भिटामिन बी१२ (Vitamin B12), भिटामिन डी (Vitamin D) र राइबोफ्लेभिन (Riboflavin) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन्। भिटामिन बी१२ ले स्नायु प्रणाली (Nervous system) लाई स्वस्थ राख्छ भने भिटामिन ए ले आँखाको...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antimicrobial properties, Lactoferrin, Lysozyme, Immunoglobulins, Antioxidant effect, Oxidative stress
१३	**चामल** [संस्कृत: धान्य/शालि] [English: Oryza sativa]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: वात र पित्त शामक (Pacifies Vata and Pitta), कफ वर्धक (Increases Kapha in excess). · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पखाला र झाडाबान्ता; ज्वरो र कमजोरी; छालाको समस्या र पोलेको घाउ; पिसाब पोल्ने समस्या; सुजन कम गर्ने; पेटको अल्सर	भिटामिन: विशेषगरी नफलेको खैरो चामलमा भिटामिन बी१ (Thiamine), बी३ (Niacin) र बी६ (Pyridoxine) प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले स्नायु प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ; खनिज: चामलमा म्याग्नेसियम (Magnesium), फस्फोरस (Phosphorus), म्याङ्गनिज...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Anthocyanins, Antioxidant, Anticancer, Oryzanol, Rice bran, LDL cholesterol
१४	**बनतुलसी** [संस्कृत: वनतुलसी] [English: Ocimum gratissimum]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले पाचन अग्नि बढाउँछ (दीपनी) र कुष्ठरोग, पिसाबको समस्या (मूत्रकृच्छ्र), रगतका विकार, कोखा दुख्ने समस्या... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	पुरानो रुघाखोकी, कफ जमेको र ज्वरोको उपचारमा बनतुलसीको ७-८ वटा पात, अदुवाको सानो टुक्रा र २-३ वटा मरिचलाई पानीमा उमालेर काढा (Decoction) बनाई पिउने चलन छ, जसले तुरुन्तै राहत प्रदान गर्दछ। पिनास र त्यसबाट हुने टाउको दुखाइको समस्यामा...	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। भिटामिन ए ले आँखाको ज्योति बढाउन मद्दत गर्छ भने भिटामिन सी ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (Immunity) बलियो बनाउँछ	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Eugenol, Analgesic, Anti-inflammatory, Thymol, Antimicrobial, Antifungal
१५	**तरुल** [संस्कृत: आलुक] [English: Dioscorea spp.]	रस: मधुर (Sweet) · वीर्य: शीत (Cooling) · विपाक: मधुर (Sweet) · दोषकर्म: यसले वात दोषलाई शमन गर्दछ तर भारी र मीठो हुने भएकाले कफ दोषलाई बढाउन सक्छ। · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	शारीरिक कमजोरीको लागि; छालाको समस्या र घाउको लागि; जोर्नीको दुखाइको लागि	तरुल पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने जटिल कार्बोहाइड्रेट (Complex carbohydrates), फाइबर (Fiber), र विभिन्न भिटामिनहरू प्रचुर मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Diosgenin, Active chemical compound, Steroidal saponin, Progesterone, Dioscorine, Diosbulbins
१६	**शिलाजीत** [संस्कृत: शिलाजतु] [English: Asphaltum punjabianum]	रस: लवण, कटु, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) सन्दर्भमा यसले विशेषगरी कफ र वात दोषलाई सन्तुलनमा राख्छ (कफ-वात	शारीरिक कमजोरी र थकान महसुस हुँदा वा लामो बिरामीपछि तङ्ग्रिने क्रममा एक चिम्टी शुद्ध शिलाजीतलाई मनतातो दूधमा घोलेर सुत्नुअघि पिउने चलन	शिलाजीत केवल औषधि मात्र नभई एक उत्कृष्ट पोषणको स्रोत पनि हो। यसमा ८५ भन्दा बढी प्रकारका खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Fulvic Acid, Antioxidant, Dibenzo-alpha-pyrones - DBPs, Mitochondria,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम *नेपाली [संस्कृत] [English]*	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग *Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use*	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका *Medicinal & healing role in daily food*	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव *Impact on all aspects of health*	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य *Advanced scientific justification*
		शामक), तर अत्यधिक... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	छ। यसले शरीरमा तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छ		ATP, Tau protein
१७	**गहुँ** [संस्कृत: गोधूम] [English: Triticum aestivum]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यसले वात र पित्त दोषलाई शमन गर्दछ तर पचनमा भारी (गुरु) हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पोलेको घाउ र सुन्निएको अवस्थामा गहुँको पिठोलाई पानीमा मुछेर लेप बनाई लगाउने चलन छ। यसको चिसो (शीत) गुणले जलन कम गर्न र सुन्निएको बसाल्न मद्दत गर्छ	गहुँ एक सम्पूर्ण आहार हो जसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्। यो कार्बोहाइड्रेट (Carbohydrates) को प्रमुख स्रोत हो	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Antioxidant properties, Ferulic acid, Phytic acid, Cardiovascular health, LDL, Gut health
१८	**बला** [संस्कृत: बला] [English: Sida cordifolia]	रस: मधुर · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: दोष प्रभाव (Dosha effect) को कुरा गर्दा यसले त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) लाई सन्तुलनमा राख्दछ, तर विशेषगरी वात दोषलाई... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	विशेषगरी जोर्नी दुख्ने, मांसपेशी बाउँडिने र स्नायु सम्बन्धी समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै लाभदायक मानिन्छ। यसको जरालाई तिलको तेलमा पकाएर तयार पारिएको तेलले मालिस गर्दा वात रोग र बाथको दुखाइमा धेरै राहत मिल्छ	बला औषधीय गुणले मात्र नभई पोषणात्मक दृष्टिकोणले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Ephedrine, Pseudoephedrine, Bronchodilator, Vasicinone, Vasicine, Analgesic
१९	**आँप** [संस्कृत: [आम्र]] [English: [Mangifera indica]]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · दोषकर्म: यो पचाउन भारी (Heavy), वात दोष नाशक (Vata-pacifying), मुटुको लागि हितकर (Cardioprotective), अनुहारको कान्ति बढाउने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	गर्मी मौसममा तातो हावा (Heat wave) बाट बच्न वा लु (Heat stroke) लाग्दा काँचो आँपलाई आगोमा पोलेर वा पानीमा उमालेर त्यसको गुदी निकालिन्छ। उक्त गुदीमा बिरे नुन, भुटेको जिराको धुलो, पुदिना र थोरै सख्खर मिसाएर 'आँपको पन्ना' (Mango panna)...	आँप पोषणको भण्डार (Nutritional powerhouse) हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज पदार्थ र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Mangiferin, Antioxidant, Anti-inflammatory, Cancer cells, Cardiovascular diseases, Gallic acid
२०	**तिल** [संस्कृत: तिल] [English: Sesamum indicum]	रस: मधुर, तिक्त, कषाय · वीर्य: उष्ण · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो छालाको लागि हितकर (त्वच्य), कपालको लागि राम्रो (केश्य), बल प्रदान गर्ने (बल्य) र वात दोषलाई नाश गर्ने (वातघ्न)... · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	कब्जियत (Constipation) को समस्या हुँदा तिलको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। तिलमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर र चिल्लो पदार्थ हुने भएकाले यसले पेट सफा गर्न मद्दत गर्छ	तिल पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने धेरै प्रकारका भिटामिन, खनिज र अन्य पोषक तत्त्वहरू पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Sesamin, Sesamolin, Sesamol, Lignans, Antioxidants, Scientific Research
२१	**मस्याङ** [संस्कृत: राजमाष] [English: Vigna umbellata]	रस: मधुर, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: मधुर · दोषकर्म: यो रुखो (रूक्ष), वात दोष बढाउने, रुचि बढाउने, सुत्केरी महिलामा दूध बढाउने (स्तन्य) र शरीरलाई अत्यधिक बल प्रदान गर्ने... · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	वर्षायाम वा जाडो महिनामा शरीरमा चिसो पसेर रुघाखोकी लाग्दा मस्याङको झोल (सूप) बनाएर खुवाउने चलन छ। मस्याङलाई भुटेर, पिसेर त्यसमा ज्वानो, अदुवा र लसुनको झान लगाएर तातो झोल पिउनाले शरीरमा पसिना आउँछ र चिसो बाहिर निस्कन्छ	मस्याङ पोषणको एक उत्कृष्ट भण्डार हो। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने लगभग सबै प्रमुख पोषक तत्त्वहरू सन्तुलित मात्रामा पाइन्छन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Phenolic compounds, Flavonoids, Hypertension, LDL, Underutilized crop, Micronutrients
२२	**टिमुर** [संस्कृत: तेजोवती] [English: Zanthoxylum armatum]	रस: कटु, तिक्त · वीर्य: उष्ण · विपाक: कटु · दोषकर्म: दोष प्रभावको (Dosha effect) कुरा गर्दा यसले विशेषगरी वात र कफ दोषलाई सन्तुलन गर्ने (Vata-Kapha Shamaka) कार्य गर्दछ · उष्ण वीर्य; शीत/वर्षा ऋतु र कफज-वातज प्रकृतिमा हितकर	दाँत दुखेको वा गिजा सुन्निएको अवस्थामा टिमुरको गेडालाई दाँतको बीचमा च्यापेर राख्ने वा यसको धुलोले मञ्जन गर्दा दुखाइ कम हुन्छ। यसै अचुक औषधीय गुणका कारण यसलाई अङ्ग्रेजीमा 'Toothache tree' भनिएको हो	यसमा भिटामिन ए (Vitamin A) र भिटामिन सी (Vitamin C) जस्ता अत्यावश्यक भिटामिनहरू पाइन्छन्, जसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन र छालालाई स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। खनिज पदार्थहरूको (Minerals) कुरा गर्दा...	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Hydroxy-alpha-sanshool, Analgesic, Linalool and Limonene, Antifungal, Antibacterial, Alkaloids and Flavonoids
२३	**काफल / कैथा** [संस्कृत: कपित्थ] [English: Limonia acidissima]	रस: मधुर, अम्ल, कषाय · वीर्य: शीत · विपाक: अम्ल · दोषकर्म: पाकेको कपित्थ पचाउन भारी (गुरु), तिर्खा र बाडुली (हिक्का) शान्त गर्ने तथा वात र पित्त	विशेषगरी पाचन प्रणालीसँग सम्बन्धित समस्याहरूमा यसको प्रयोग निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पखाला र आउँ (Diarrhea and	प्रति १०० ग्राम कैथाको गुदीमा प्रशस्त मात्रामा पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। यसमा भिटामिन सी (Vitamin C), भिटामिन	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Coumarins and Limonin, Anti-inflammatory,

क्र. सं. S.N.	सामग्रीको नाम नेपाली [संस्कृत] [English]	आयुर्वेदिक गुण र ऋतु/प्रकृति अनुसारको प्रयोग Ayurvedic properties & Ritucharya/Prakriti use	दैनिक आहारमा औषधीय र उपचारकात्मक भूमिका Medicinal & healing role in daily food	स्वास्थ्यका सम्पूर्ण पक्षहरूमा प्रभाव Impact on all aspects of health	उन्नत वैज्ञानिक औचित्य Advanced scientific justification
		दोषलाई जित्ने हुन्छ · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	Dysentery) को समस्या हुँदा काँचो कैथाको गुदीलाई सुकाएर बनाएको धूलो (चूर्ण) एक चम्चा मनतातो पानी वा मोहीसँग खाँदा तुरुन्त...	बी-कम्प्लेक्स (राइबोफ्लेभिन र थायमिन) र भिटामिन ए (बिटा-क्यारोटिन) पाइन्छ	Anticancer, Flavonoids and Tannins, Citric Acid
२४	**मुसुरो** [संस्कृत: मसूर] [English: Lens culinaris]	रस: मधुर (गुलियो) र कषाय (टर्रो) · वीर्य: शीत · विपाक: कटु · दोषकर्म: यसले वात दोष बढाउँछ भने कफ र पित्त दोषलाई नाश गर्छ (सन्तुलनमा ल्याउँछ) · शीत वीर्य; ग्रीष्म/शरद ऋतु र पित्तज प्रकृतिमा हितकर	पखाला लाग्दा वा आउँ पर्दा (Diarrhea and Dysentery) मुसुरोको दालको झोल (सूप) बनाएर खुवाउने चलन छ। यसले दिसा बाँध्ने (Grahi) काम गर्छ र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ	मुसुरो पोषणको भण्डार हो। १०० ग्राम काँचो मुसुरोको दालमा पाइने मुख्य पौष्टिक तत्त्वहरूले शरीरलाई विभिन्न तरिकाले फाइदा पुर्याउँछन्	सक्रिय/वैज्ञानिक तत्त्व: Chemical compounds, Polyphenols, Flavonoids, Tannins, Antioxidants, Oxidative stress

॥ ॐ ॥

अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्।
अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते।
अन्नेन जातानि जीवन्ति।
अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्ति॥

— तैत्तिरीय उपनिषद् · भृगुवल्ली ३।२ (कृष्ण यजुर्वेद)

अन्नलाई नै ब्रह्म हो भनेर बुझ। किनभने यी सम्पूर्ण प्राणीहरू अन्नबाटै जन्मन्छन्, जन्मेपछि अन्नबाटै बाँच्छन्, र अन्ततः अन्नमै फर्केर विलीन हुन्छन्।

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः।
सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

॥ शुभम् ॥

यो पुस्तकमा के छ?


२२५+ नेपाली जडीबुटी र मसलाको विस्तृत विश्लेषण


वैदिक श्लोक र आयुर्वेदिक प्रमाण


आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धान


परम्परागत घरेलु उपचार विधि


पोषणात्मक र मनोवैज्ञानिक लाभ


औषधीय गुण र प्रयोग विधि

यो पुस्तक नेपाली जडीबुटी र मसलाको ज्ञानलाई वैदिक परम्परा र आधुनिक विज्ञानसँग एकीकृत गरी प्रस्तुत गरिएको एक व्यापक मार्गदर्शिका हो। यसमा २२५ भन्दा बढी जडीबुटी र मसलाको आयुर्वेदिक, पोषणात्मक, औषधीय र मनोवैज्ञानिक पक्षको गहिरो अध्ययन समावेश छ। स्वस्थ जीवनशैली, प्राकृतिक चिकित्सा र सम्पूर्ण स्वास्थ्यको लागि यो पुस्तक तपाईको विश्वसनीय साथी हुनेछ।

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
खाद्य तथा औषधि विज्ञ